18. 12. 85 · DM 3,–
ÖS 25,–; sfr 3.20; hfl 3,50; Lire 3000; Ptas 210,–;
FF 13,50; £ 1,25; fmk 11,–; Printed in Germany

Heft 1
C 3081 D

# FÜR SIE

12 Seiten Sonderteil

## Jahres-Horoskop 1986
Mit persönlicher Glückskurve

Aktuell aus Paris, Mailand, London
## Erster Blick auf die Frühjahrsmode

Kälte, Nässe, Heizungsluft
## Gefahr für Ihre Haut!
So können Sie sich schützen

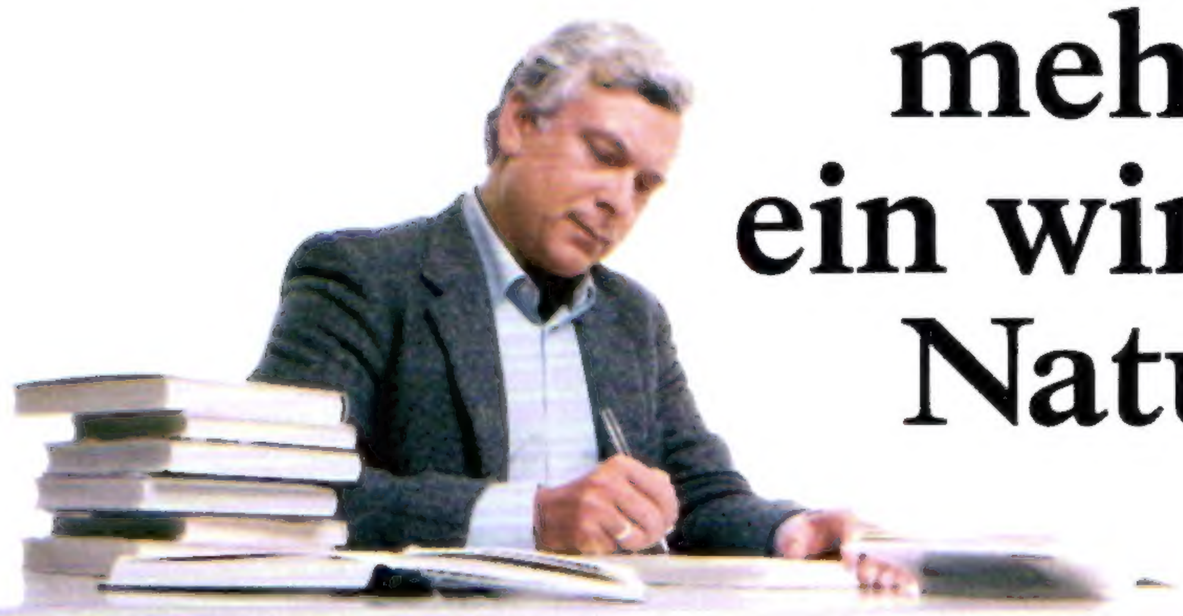
## Das große Silvester-Buffet

## Leichte Pullis
# Selbstgestrickt
Mit den neuen Garnen · Auch für Anfänger!

Extra: Großer 10 000 Mark Strickwettbewerb

Bekannter Medizinjournalist entdeckt:

# Bei Erkältung wollen immer mehr Menschen ein wirksames Naturheilmittel!



***Hademar Bankhofer, erfolgreicher Autor populärwissenschaftlicher Gesundheitsbücher – z.B. „Das große Buch der Lebenselixiere" – „Hexenschuß und Heiserkeit" – „Essen ohne Gift".***

***Er erhielt zahlreiche Auszeichnungen und Belobigungen von namhaften Staatsmännern für Verdienste um die Volksgesundheit. Als Experte in Fragen natürlicher Gesunderhaltung besitzt Bankhofer international hohes Ansehen.***

Bei den umfangreichen Arbeiten zu seinem neuen Buch „Die Natur ist die beste Apotheke" entdeckte H. Bankhofer die vielseitige Wirkungsweise des in Deutschland bedeutenden Naturarzneimittels Klosterfrau Melissengeist.

Bankhofer:

***„Ich muß zugeben, daß ich mich erstmalig intensiv mit dem breiten Wirkungsspektrum von Klosterfrau Melissengeist vertraut gemacht habe.***

***Auf der Suche nach einer zeitgemäßen natürlichen Erkältungstherapie kamen immer wieder Hinweise auf diese Naturarznei. Nach Studium der vielfältigen Heilpflanzenwirkstoffe in Klosterfrau Melissengeist wurde mir die besondere Wirkungsweise deutlich. Insbesondere auch bei Erkältung."***

Die besonderen therapeutischen Eigenschaften von Klosterfrau Melissengeist beeinflussen – neben der bekannten beruhigenden Wirkung über das vegetative Nervensystem im Kopf-, Herz-, Magen- und Nervenbereich – die bei einer Erkältung auftretenden Symptome nachhaltig positiv. Die virenhemmenden und krampflösenden Wirkungen bringen Erleichterung für den gesamten Organismus: Die Atemwege werden befreit, der Kopfdruck wird genommen, die Gliederschmerzen werden gelindert. Die beruhigenden Eigenschaften sorgen überdies für einen gesunden und erholsamen Schlaf.

Bankhofer:

***„Bemerkenswert war bei meinen Untersuchungen, feststellen zu können, daß gerade sehr viele moderne und kritische Menschen dem Klosterfrau Melissengeist aufgeschlossen gegenüberstehen."***

Nutzen auch Sie die Heilkräfte der Natur gegen Erkältung: Schon bei den ersten „Erkältungssignalen" wie Niesen, Frösteln und Halskratzen sollten Sie sofort die wirkungsvolle, natürliche Hilfe von Klosterfrau Melissengeist in Anspruch nehmen. Neben der raschen Linderung im akuten Erkältungsfall ist auch die vorbeugende Anwendung in Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr empfehlenswert.

**Klosterfrau Melissengeist Das Naturheilmittel bei Erkältung**

Klosterfrau Melissengeist. Zur Vorbeugung und als unterstützende Maßnahme bei Beschwerden infolge Erkaltung, grippalem Infekt.

Gegen Störungen des vegetativen Nervensystems wie nervose Kopfschmerzen, nervose Magen- und Darmbeschwerden, nervose Einschlafstorungen, Herzbeschwerden ohne organische Ursache, Wetterfühligkeit, Beschwerden in den Wechseljahren. Selbstverständlich innerlich nicht anwenden bei Magen- und Darmgeschwüren, Leberkranken, Alkoholkranken, Epileptikern, Hirngeschädigten, Schwangeren und Kindern. Enthalt 79 Vol.-% Alkohol; Packungsbeilage beachten! Außerlich anwenden bei Muskelkater, Hexenschuß und Erschopfung. Klosterfrau, Koln.

Dosierung: Innerlich 1–3 Teeloffel mit der doppelten Menge Flussigkeit verdunnt einnehmen. Außerlich unverdunnt einreiben.

# Inhalt

FÜR SIE Heft 1 vom 18. 12. 1985

FÜR SIE ist immer für Sie da: Redaktion FÜR SIE,
Poßmoorweg 5, 2000 Hamburg 60; Telefon (0 40) 2 71 70, ab 17.30 Uhr: 27 17 32 00

**Ihr persönliches Horoskop 1986**
Mit Glückskurve für Liebe, Geld und Gesundheit.
Ab Seite 52

## Mode

Beratung: Gut kombinieren, besser aussehen 4
Trend: Das bringt der Frühling 8
Schaufenster: Hauptsache bequem und schick 12
Strick-Ideen: Leichte Pullis selbstgestrickt 16
Großer 10 000-Mark-Strickwettbewerb 22
Herstellernachweis 73
Strickanleitungen 87
Anleitung für unseren Titelpulli 92

## Schönheit

Winterpflege für Ihre Haut 28
Frisuren: Das Drei-Stufen-Programm für feine Haare 33
Schönheitstips für Sie 36

## Aktuelles

Hexen – wie sie leben, was sie machen 24
Im Blickpunkt: Helmut Lohner 40
Meine Hochzeitsnacht 50

## Treffpunkt

Leute, Trends, Termine 47

## Frauen heute

Schornsteinfegerin: Sie steigt den Leuten aufs Dach 67
Umfrage: Was halten Sie von Frauen-Streik? 69
Hausfrauen: Ihr Arbeitstag hat immer noch 10 Stunden 71

## Unterhaltung

Ihr Computer-Horoskop 44
Preisrätsel 45
Sonderteil: Jahreshoroskop 1986 52
Die Liebesgeschichte 72
Rätselauflösungen 80

## Wohnen

Wohntip: Ein Podest schafft Platz 74
Wohn-Ideen zum Kaufen und zum Selbermachen 78
Herstellernachweis 80
Ein Blumenstrauß für Sie 114

## Experten beraten

Entzündete Augen – gleich zum Arzt 82
Die besten Gesundheitstips für die Feiertage 83
Winterschlußverkauf 83
Warum es gerade jetzt in vielen Familien kracht 84
Wenn Eltern immer sagen: „Das kannst du noch nicht“ 84

## Partnerschaft

Mein Freund drückt sich vor der Hochzeit 86

## Gastlichkeit

Das große Silvester-Buffet 94
Was koche ich morgen? 102
Jetzt günstig 104

## Haus & Garten

Alles über Pflanzen, Tiere, Haushalt, Umwelt 106

## Reise

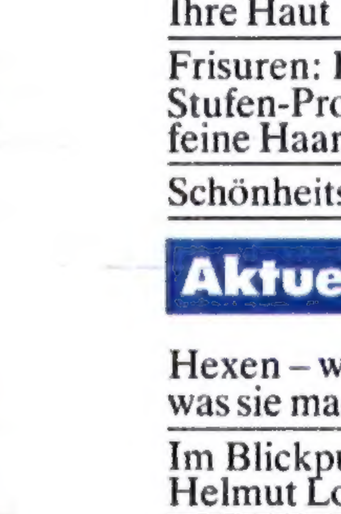
China: Entdecken Sie eine neue Welt 108

Impressum 70
Im nächsten Heft 112

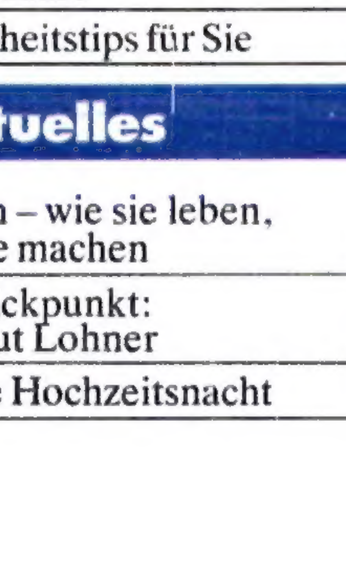
Die markierten Seitenzahlen kennzeichnen die Themen von der Titelseite

**Großes Silvester-Buffet:**
Gefüllte Kalbsbrust, rote Linsensuppe, selbstgebackene Berliner und andere süße und pikante Spezialitäten. Ab Seite 94

**So schützen Sie Ihre Haut**
vor Nässe, Kälte, Heizungsluft. Ab Seite 28



**Mode-Trends:**
Das Neueste aus Mailand, Paris, London.
Ab Seite 8



**Zum Selberstricken:**
Die ersten Pullis für den Frühling. Mit neuen Garnen.
Ab Seite 16

Wir wünschen Ihnen ein frohes, besinnliches Weihnachtsfest!

Ein doppelreihiger Blazer und ein schmaler, schlichter Rock, beides in dezenten Farben, sind ein idealer Grundstock für Ihre neue Garderobe. Auch die Seidenbluse ist eine lohnende Anschaffung, da man sie auch zu festlichen Anlässen tragen kann. Blazer ca. 398,– DM. Rock ca. 198,– DM. Miss Britt. Bluse: Cartoon. Schuhe: Nord-West-Ring. Krawatte: Ermano. Schmuck: Dworsky, Mac.

Ein Kleid, bestehend aus Rock und Hemdbluse mit optisch streckenden Streifen in schmeichelnden Farben, ist sehr vielseitig. Sie können es, wie hier, als Kostüm tragen. Dann wirkt es – farblich abgestimmt mit Pumps, Gürtel und Tasche – sehr gepflegt. Kleid ca. 380,– DM. Sebastian. Bluse ca. 169,– DM. Cartoon. Schuhe: Nord-West-Ring. Schmuck: Stikkelorum & Pantner, Scooter.

**Zum Feiern elegant, in der Freizeit schön lässig. Dazu brauchen Sie keinen überfüllten Kleiderschrank. Schon wenige Teile – richtig kombiniert – lassen Sie immer perfekt aussehen**

# GUT KOMBINIEREN –

Erkennen Sie den Rock vom zweiteiligen Kleid wieder? Er wird hier mit einer modischen Bluse – sie ist hinten länger als vorn – zu einer lässigen Variante für jeden Tag. Der Mantel paßt über alles und ist ideal für den Übergang, aber auch fürs Frühjahr. Mantel ca. 398,– DM. Miss Britt. Bluse ca. 169,– DM. Cartoon. Schleife: Jammers & Leufgen. Schuhe: Violacci. Schmuck: Dworsky.

Hier haben wir den Blazer vom Foto ganz links mit einer gestreiften Bluse und einer schmalen Hose sportlich kombiniert. Für eine Grundgarderobe ist es wichtig, daß Sie sich auf wenige, dezente Farben beschränken, die sich stets gut anpassen. Hose 198,– DM Miss Britt. Bluse ca. 198,– DM Strenesse. Schuhe: Violacci. Tuch: Jammers & Leufgen. Schmuck: Mac, Stikkelorum & Pantner.

# BESSER AUSSEHEN

**Bitte beachten Sie beim Einkauf:**

**Farben aufeinander abstimmen und**

**eine sehr gute Qualität wählen**

# SO MACHT KOMBINIEREN

Schick zum Feiern: der schmale Seidenrock und ein lässig-weites, glänzendes Sweatshirt im neuen, aufregenden Rosa-Ton. Das Shirt können Sie natürlich auch zum schmalen Rock oder zur Hose von Seiten 4 und 5 tragen. Der Blazer paßt auch zum Seidenrock – z. B. mit einem lässigen Pulli. Rock ca. 219,– DM. Shirt ca. 129,– DM. Yazoo. Schuhe: Luimar. Schmuck: Nana, Marc.

Die Seidenbluse kennen Sie schon von Seite fünf (unter dem Mantel). Hier ist sie festlich verwandelt – dazu haben wir die Enden über dem Rock geknotet. Das wirkt ein bißchen extravagant. Das I-Tüpfelchen für Ihren großen Auftritt: schicker Modeschmuck – z. B. Perlen und große Kreolen-Ohrringe. Sie sind der neueste Schrei. Schuhe: Pollini. Schmuck: Mac, Bijoux-Bijoux.

# SPASS

**Mode für die Freizeit muß bequem sein! Deshalb haben wir für Sie eine große Baumwollstrickjacke und eine geblümte Hose ausgesucht. Die Bluse ist die von links. Die Jacke ist auch zu den eleganteren Sachen der Seiten 4 und 5 toll zu kombinieren. Jacke ca. 139,– DM. B. Berger. Hose ca. 149,– DM. Frapp. Gürtel: Herbrand. Schuhe: Reschke. Schmuck: Nana.**

**Hier kommt wieder das Glanz-Shirt zum Einsatz – diesmal sportlich-lässig. Genau richtig für einen Stadtbummel oder einen gemütlichen Kaffeeklatsch zu Hause. Aber es gibt noch unzählige andere Kombinationsmöglichkeiten. Lassen Sie Ihre Phantasie spielen – mischen Sie diese Grundgarderobe mit Sachen aus Ihrem Kleiderschrank. Schuhe: Nord-West-Ring. Schmuck: Nana, Mac.**

Fotos: Ede Laufer; Frisuren: Monika Wendt

***In der nächsten FÜR SIE stellen wir neun Mitarbeiterinnen eines Kindergartens vor, die von uns modisch beraten werden wollten***

MODE-TREND FÜR SIE

**Frühling und Sommer:**

# DAS WIRD MODE

**Das Aktuellste aus Paris, Mailand, London und Düsseldorf. Ein erster Ausblick auf die neue Mode**

Chantal Thomass

Bonbonfarben in allen Variationen – bei Kleidern, Röcken und Blusen der Blickfang

Armani

Schwarz und Weiß, mit Grau gemixt – hier in ganz neuer Kombination: weite Bermudas mit langem Blazer

Byblos

Fröhliche Mode für heiße Tage: feine leichte Leinenstoffe in dezenten Pastellfarben, die mutig miteinander kombiniert werden

# FARBEN

*Wichtiger Trend: Schwarz-Weiß und Grau in allen Schattierungen. Außerdem kräftige Bonbonfarben und Pastelltöne*

Streng und maskulin – kantige Schultern, Bügelfalten und korrekter Sitz. Eine sehr männliche Linie, aber mit Charme

Busen und Po sind wieder gefragt. Breite Schultern betonen eine schmale Hüfte

Der Mini ist wieder da – fröhlich und frech, mit Knallfarben und starken Mustern

Feminine, taillenbetonte Schnitte findet man bei Kostümen, Jacken und Kleidern

Superweite Röcke, lässig weite Jacken – beschwingte Mode für die schlanke Taille

# SILHOUETTEN

*Zwei gegensätzliche Trends: feminine Körperbetonung und maskuline Strenge. Bei Rocklängen von Mini bis Maxi*

Jeans mit neuem Gesicht – der Schnitt macht den Unterschied

Indische Seide – edle Stoffe nicht nur für den Abend

Trikotstoff und Baumwolljersey – von Kopf bis Fuß in bequemer Garderobe

Pailletten in Popfarben – Glimmereffekt zum Auffallen

Hauchdünnes Leinen – wie geschaffen für elegante Mode

# STOFFE

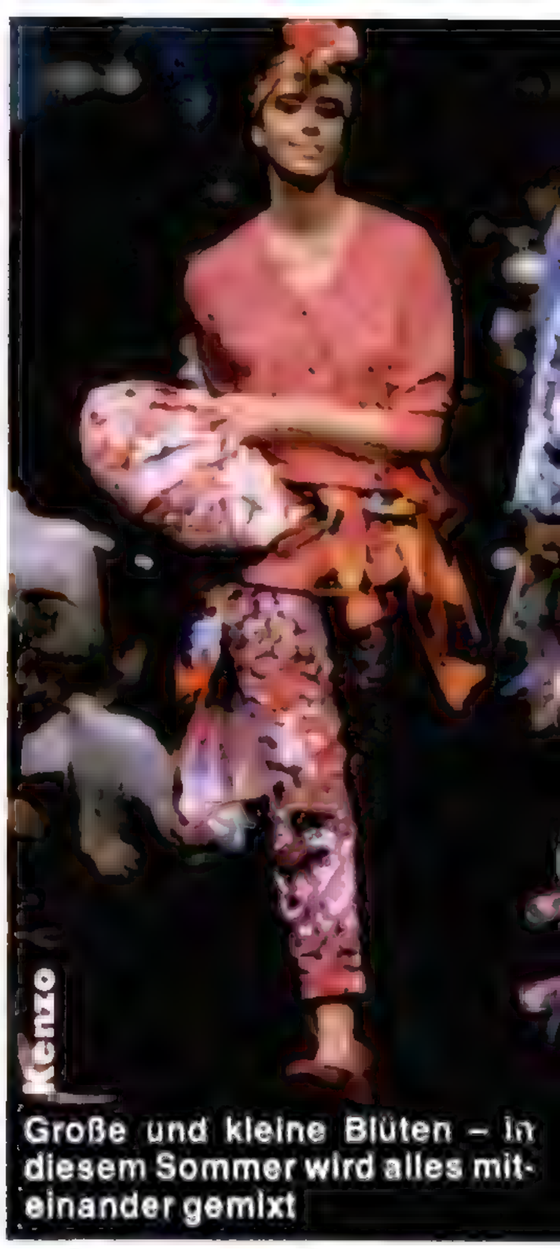
*Am meisten verwendet werden indische Seide, Leinen, Jeansstoffe, Baumwolljersey und Paillettenstoffe*

Urwald-Drucke – farbenprächtige Tropen-Träume, auf Baumwolle gedruckt. Hier konnten sich die Stoffdesigner austoben

Enrico Coveri

Stilisierte Blumen auf fließenden Stoffen – Kleider im 50er-Jahre-Stil

San Lorenzo



Große und kleine Blüten – in diesem Sommer wird alles miteinander gemixt

Kenzo

Farbenprächtige Karostoffe werden zu sportlicher Mode verarbeitet

Daniel Hechter

Früchtedrucke sind groß im Kommen – schön für Urlaub und Strand

# MUSTER

*Phantasievolle Urwaldmotive, üppige Blumen und Früchtedrucke. Dazu Karos in vielen Variationen*

Fotos: Axel Siebmann, Igedo Düsseldorf

198,–

Dieser Blouson hat's in sich, er ist zum Wenden. Sie können also die schwarz-weiße Mustermixseite oder die rosa-schwarze Innenseite nach außen tragen. Der Blouson ist deshalb besonders vielseitig zu kombinieren. Aus 100 Prozent Viskose, Größe 36–40. Zu kaufen in der „Dress-in"-Boutique in allen Karstadt-Häusern.

39,–

Hineinschlüpfen und sich wohl fühlen, das können Sie bei diesem Pulli in der Trendfarbe Orange. Durch seinen schlichten Schnitt und das klassische Muster läßt er sich das ganze Jahr tragen. Auch in Pink und Blue. 100 Prozent Acryl, Größe 36–40. Boutique „Dress-in", Karstadt. Schmuck von Nana.

79,–

Ein Renner in der neuen Saison: gerippte Baumwoll-Strickhosen, die sich anschmiegen und nicht einengen. In dieser Jahreszeit trägt man sie auch mit einem Rock darüber. Größe S, M, L. Auch in Weiß, Grün, Melone. Zu kaufen in der „Dress-in"-Boutique, Karstadt. Schuhe: Cyck. Schmuck: Andrée.

# Hauptsache bequem und schick

Diese Modelle sind schon ein Ausblick aufs Frühjahr – aber alle können Sie jetzt schon kaufen oder bestellen!

In diesem Strick-Zweiteiler sind Sie rund um die Uhr perfekt und bequem angezogen. Rock (mit separatem Futterrock), Best.-Nr. FS 8516, 119,– DM. Shirt, Best.-Nr. FS 8517, 159,– DM. Beides Größe 36–42, 80 % Wolle/20 % Chemiefaser. Zu bestellen bei G & G-Modelle. Adresse Seite 14.

278,–

Schwarz-Weiß – eine der wichtigsten Farbkombinationen in Paris. Deshalb sind Sie mit diesem Baumwollpulli topmodisch angezogen. Tragen Sie in denselben Farben andere Muster dazu, z. B. Streifen oder große Punkte. Größe S, M, L. Boutique „Dress-in", Karstadt. Schmuck von Nana.

98,–

# Hauptsac

59,–

Glanz ist wichtig für die Party. In dieser in sich gemusterten Bluse aus dem Naturstoff Rayon können Sie mitglitzern. Natürlich sieht die Bluse auch am Tag unter einem Kostüm gut aus. In Originalfarbe (ohne Schleife), Größe 36–42. Best.-Nr. FS 1011. Zu bestellen bei: Ch. Djamtorki, Hudtwalcker Str. 24–26, 2000 Hamburg 60. Tel.: 0 40/47 84 47. Schmuck: Mac.

Edler Anzug aus Seide mit Baumwolle – sportlich und trotzdem festlich. Hose, Best.-Nr. FS 8515, 129,– DM. Bluse, Best.-Nr. FS 8514, 119,– DM. In Originalfarbe, Größe 36–44. Zu bestellen bei G & G-Modelle, Postf. 38 02 24, 8000 München 38. 0 89/16 67 55.

248,–

Fotos: D. Hundsdörfer im PPS-Studio; Frisuren: Udo Walz

# he bequem und schick

**425,–** Zweiteiliges, sehr feminines, figurbetontes Kleid für kleine Feste. Aus in sich gemustertem Kunstseiden-Jacquard. In Originalfarbe, Größe 34–42. In Violett-Blau (Foto), Zyklam und Schwarz. Rock auf Taft gefüttert. Zu kaufen im KaDeWe/ Hertie. Creation Mademoiselle. Schmuck: Nana.

**45,–** Paßt ganz perfekt zur Bluse: Kleine Glanzweste aus Rayon, die vorn auch mit drei Knöpfen geschlossen werden kann. Sie ist gefüttert. In Originalfarbe in Größe 36–42, Best.-Nr. FS 1013. Zu bestellen bei Ch. Djamtorki. Adresse links. Fliege: Ermano. Schmuck: Nana, Mac.

Üppig weit geschnittene Bluse aus natürlichem, in sich gemustertem Rayon, die Sie ganz nach Lust und Laune mal über der Hose (oder dem Rock) oder hineingesteckt tragen können. Größe 36–42, Originalfarbe (ohne Schleife), Best.-Nr. FS 1012. Zu bestellen bei Ch. Djamtorki. Adresse siehe links.

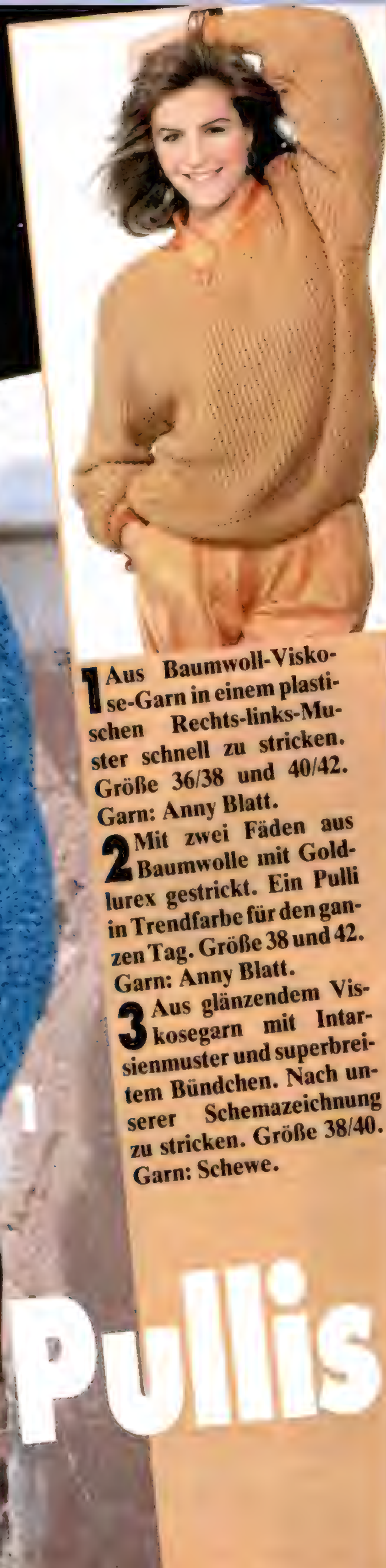
**65,–**

**Alle Modelle können farblich vom Druck etwas abweichen. Bei Lieferverzögerungen werden Sie benachrichtigt. Alle Modelle immer per Nachnahme zuzüglich Porto und Versandkosten!**

TRENDFARBEN

STRICK-IDEEN

# Leichte Pullis



**1** Aus Baumwoll-Viskose-Garn in einem plastischen Rechts-links-Muster schnell zu stricken. Größe 36/38 und 40/42. Garn: Anny Blatt.

**2** Mit zwei Fäden aus Baumwolle mit Goldlurex gestrickt. Ein Pulli in Trendfarbe für den ganzen Tag. Größe 38 und 42. Garn: Anny Blatt.

**3** Aus glänzendem Viskosegarn mit Intarsienmuster und superbreitem Bündchen. Nach unserer Schemazeichnung zu stricken. Größe 38/40. Garn: Schewe.

Hosen: Joye & Fun, Miss Britt; Schmuck: Perosky, Utility Bibi.

# selbstgestrickt

**Für Anfänger und Könner in neuen Farben und Mustern schon jetzt fürs Frühjahr**

Anleitungen ab Seite 87 ▷

Fotos: Ede Lauter; Frisuren: Udo Walz

4

# Selbstgestrickt mit neuen Garnen

5

**4** Aus Phantasiegarn und Viskosebändchen gestrickt: mit asymmetrischem Ausschnitt und Ärmeln im Rippenmuster. In diesem Pulli können Sie sich direkt vom Büro ins Partygetümmel stürzen. Größe 36/38 und 40/42. Garn: Schewe.

**5** Aus reiner Baumwolle, mit plastischen Zöpfen und Rippen. Ein sportliches Modell, das gut zu engen Hosen paßt. Einheitsgröße 38–42. Garn von Pingouin.

**6** Aus Noppengarn mit Lurex. Die Blende des modisch tiefen V-Ausschnitts besteht zur Hälfte aus Rippen, zur Hälfte aus einem Zopf. Diesen Pulli können Sie zu sportlichen Hosen und edlen Röcken tragen. Größe 38/40 und 42/44. Garn: Wolf-Service.

6

Hosen: Yazoo, Nicowa; Schmuck: Mac; Blusen: Yazoo

Anleitungen ab Seite 87 ▷

# Selbst-gestrickt nach neuen Mustern

**7** Aus dicker Baumwolle mit Angora. Die Intarsien werden nach Schemazeichnung gestrickt. Wer mag, kann sanftere Farben wählen. Größe 38/40. Garn: Lana Grossa.

**8** Aus Schurwolle mit Viskose – ein Pulli für Geduldige. Es wird mit zwei Fäden gestrickt. Größe 38/40. Garn: Horstia.

**9** Aus Mohair und Baumwollbändchen in einem Stück gestrickt. Schön dazu: Zubehör in einer der Zackenfarben. Größe 36/38 und 40/42. Garn: Lana Grossa.

**10** Unser Titelpulli ist aus Baumwolle/Viskose zweifädig gestrickt. Details: ein geschlitztes Bündchen, der Kragen und die Brusttasche. Größe 38/40 und 42/44. Garn: Austermann.

# STRICK-IDEEN

Hosen Esprit Tiffany, Uhren Swatch, Fiorucci, Bluse Betty Barclay

Anleitungen ab Seite 87 ▷

**11** Aus Baumwollgemisch wird dieser Pulli in Rippen- und Flechtmuster gestrickt. Er hat einen U-Boot-Ausschnitt und gerade eingesetzte Ärmel. Schick für Mollige, denn er wirkt schmal. Größe 38/40 und 42/44. Garn: Busse.

# Großer 10 000 Mark Strickwettbewerb

*Stricken Sie mit, gewinnen Sie mit!*
*Wir prämieren die 20 schönsten selbstgestrickten Pullover unserer Leserinnen mit je 500,– DM. Das müssen Sie tun: Schicken Sie bis zum 31. Januar 1986 Ihren Pulli an*

**FÜR SIE, Poßmoorweg 5,**
**2000 Hamburg 60**

*(Porto für die Rücksendung nicht vergessen). Ihr Pullover muß nach eigenem Entwurf gearbeitet sein – mit Garnen, die überall zu kaufen sind. Befestigen Sie an Ihrem Pulli ein Schild mit Namen, Anschrift und Telefonnummer. Eine Jury der FÜR SIE-Moderedaktion wird die 20 schönsten Pullis aussuchen und im Heft vorstellen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.*

Mitarbeiter des Jahreszeiten-Verlages
und ihre Angehörigen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Anleitungen
ab Seite 87 ▷

FÜTTERSTOFF:

# 100% VISCOSE-TAFT

STRUWE & PARTNER

DA FÜHLT SICH IHRE
HAUT GESCHMEICHELT:
VISCOSE-TAFT.
DAS WOHLFÜHLFUTTER.

*VISCOSE-Taft ist das höchste der Gefühle: Angenehm auf der Haut, besonders saugfähig und atmungsaktiv, denn Viscose kommt aus der Natur. Achten Sie auf das Etikett. Es garantiert Ihnen: Hier ist auch der Futterstoff perfekt! ENKA und die Arbeitsgemeinschaft Seidenweber.*

# Es gibt sie wieder: HEXE

**Im Mittelalter als Hexe zu gelten, war gleichbedeutend mit dem Tod. Was also treibt Frauen heute dazu, sich freiwillig Hexe zu nennen? Ihre Zahl wächst, 350 sind es allein in der Bundesrepublik. Sie leben auf dem Lande und wirken mit magischen Kräften. Was sie vorhaben, fand FÜR SIE-Redakteurin Heidi Meurer auf einem Hexenseminar heraus**

Es werden immer mehr: Frauen entdecken die Hexe in sich und ändern ihr Leben. Steigen aus und ziehen sich zurück aufs Land, sammeln Kräuter bei Vollmond, reden mit den Sternen, beschwören Göttinnen aus grauer Vorzeit und treffen sich mit anderen zu magischen Ritualen. Die neuen Hexen sind überzeugt von ihren übersinnlichen Kräften. Sie glauben an die Macht der weiblichen Magie und daran, daß sie die Welt verändern können – zum Guten. Je mehr Frauen sich ihrer Hexenkunst bewußt werden, desto schneller gesunde die Welt, behaupten sie und auch, daß jede Frau magische Fähigkeiten habe. Sie müsse sie nur trainieren. Zu diesem Zweck bieten die neuen Hexen sogar magische Seminare an: fünf Tage mit Bio-Vollpension und Einblick in hexisches Leben für 540 Mark zum Beispiel.

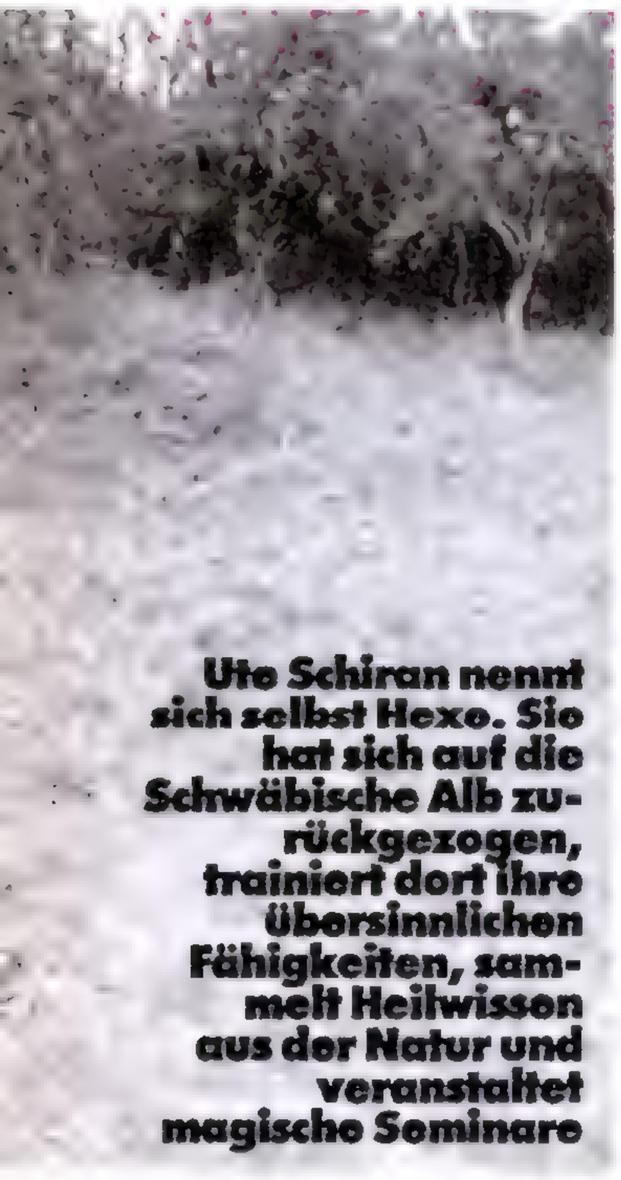
## Wir wollen das Bündnis mit der Natur erneuern

Ich habe das Angebot angenommen. Nicht nur aus Neugierde, sondern auch, weil ich mich zu Hexen hingezogen fühle, seitdem ich in unserer Familienchronik die Geschichte meiner Urahnin gelesen habe. Sie hieß Dorothea von der Hardt, war die Frau eines Richters aus dem Sauerland und wurde 1575 der Hexentänze und Zaubersprüche bezichtigt. Drei Jahre war sie eingekerkert, wurde schließlich auf dem Scheiterhaufen verbrannt.

Meine Hexe 1985, Ute Schiran, lebt auf der Schwäbischen Alb. Aus dem Briefwechsel mit ihr weiß ich in etwa, was mich erwartet. Ich kann bei ihr lernen, alle meine Sinne zu schärfen, meine Körperenergien zu entdekken und das uralte Bündnis zwischen Mensch und Natur zu begreifen. Die Mini-Reise in die Welt der Hexe soll ein Seminar der Wahrnehmung werden. Im Gepäck habe ich feste Schuhe und einen Schlafsack. Mein Ziel auf der Schwäbischen Alb ist ein Dorf mit 50 Einwohnern. Ute Schiran wohnt in einem alten Bauernhaus gleich neben der katholischen Kirche. Der erste Blick, die ersten paar Worte, noch in der Tür gewechselt, und ich atme innerlich auf. Sie ist keine versponnene Mystikerin. Sie strahlt Lebenskraft und Fröhlichkeit aus. Später erfahre ich, daß die neuen Hexen gerade diese Lebenskraft, ihre Ausstrahlung, die sie auch Aura nennen, für die Kernenergie der Schöpfung halten.

Inzwischen sind noch drei weitere Frauen angereist.

# Wie sie leben, was sie machen. Wir haben eine besucht.



**Ute Schiran nennt sich selbst Hexe. Sie hat sich auf die Schwäbische Alb zurückgezogen, trainiert dort ihre übersinnlichen Fähigkeiten, sammelt Heilwissen aus der Natur und veranstaltet magische Seminare**

Eine Ärztin, eine Soziologin, eine junge Frau aus der Frauenbewegung. Wir treffen uns auf dem Dachboden des Hauses zu unserer ersten Übung.
Unsere Seminarleiterin hat einen großen Spiralkreis aus Tarotkarten gelegt. Nacheinander schickt sie uns hinein. Im Zentrum sollen wir uns konzentrieren. Die Fragen stellen, auf die wir keine Antworten wissen, unsere Sorgen abladen und neue Kraft schöpfen. Auf dem Rückweg aus der Spirale eine der verdeckten Tarotkarten aufnehmen und ihre Botschaft als Hinweis begreifen.

Meine Karte bestätigt, worauf ich mich eingelassen habe: „Eine andere Dimension tritt in dein Leben." Die Veränderung ist unverkennbar. Ich brauche mich nur umzublicken. Der große Dachboden verströmt trotz seiner Kargheit etwas Weihevolles mit den Blumen, den Kerzen, der großen Truhe, die auf mich wie ein Altar wirkt. Es riecht nach morschem Holz, und auch ein Hauch von geräuchertem Lavendel hängt in der Luft.
Zwischen zwei Übungen erzählt uns Ute von sich, von ihrem Hexenleben. Sie hat Medizin studiert, eine Ehe geführt, sich lange Jahre für die Frauenbewegung engagiert, bevor sie sich mit einer Freundin und ihrer Tochter in dieses Bauernhaus auf der Schwäbischen Alb zurückzog. Hier will sie jetzt andere Frauen lehren, ihre übersinnlichen Kräfte zu erkennen. Hier sammelt sie Heilkräuter, renoviert das Haus, bebaut ihren Acker und durchgeht die Ställe ihrer Nachbarn mit der Wünschelrute nach Wasser. Utes Haus wirkt wie ein mächtiger Magnet auf die Dorfbewohner – kein Ketzerwort trübt die nachbarschaftliche Idylle. Die Frauen im Dorf interessieren sich für Utes Heilkräuter und ihre Bio-Rezepte: Hagebuttenmark, Erdnußbutter, Linsenpaste, Buchweizenklöße und den selbstgemixten Kräutertee.
Ute behauptet, hellsehen zu können, durch Handauflegen zu heilen und fast so etwas wie unverwundbar zu sein. Will ihr jemand etwas Böses, zieht sie einen Kreis mit positiver Energie um sich. Mit weiteren 22 Hexen-Frauen, die in ihrem Umkreis ebenfalls auf der Schwäbischen Alb leben, hält sie nicht nur telefonischen, sondern auch telepathischen Kontakt – wenn sie sie nicht gerade bei einem magischen Ritual trifft.

## Wir singen – und eine alte Kraft wird beschworen

Die nächste Übung hat nur den Zweck, uns selbst etwas Gutes zu tun. Ute nennt sie eine Eigenmassage mit Tönen. Wir singen I- und O-Laute, hoch und tief. Der I-Ton berührt das Sonnengeflecht, das O die Gebärmutter.
In die nachfolgende Stille hinein – wir liegen ausgestreckt und entspannt auf unseren Schlafsäcken – spricht Ute von dem, was für sie wichtig ist und was sie auch uns vermitteln will. Daß sie für ihren eigenen Körper und für die gesamte Natur ein Wohlwollen entwickelt habe, so etwas wie ein zärtliches Gefühl. Darin sieht sie auch die Basis, unsere Sinne für die Schwingungen und Energieströme von Körpern, Tönen und Farben zu sensibilisieren und begreifen zu lernen, daß Erde, Mensch und Luft eine Einheit sind.
Ein wenig davon ahne ich schon am nächsten Morgen. Es ist kurz vor fünf, die Sonne ist noch nicht aufgegangen. Wir gehen durch die Felder auf eine kleine Anhöhe zu, Utes bevorzugten Platz zum Meditieren.
Zwei Reihen Birken sind im Kreis gepflanzt, wie bei einer Kultstätte. Als die Sonne aufgeht, tanzen wir einen alten indianischen Tanz, schütteln unsere Arme, stampfen mit den Füßen auf das taunasse Gras, um uns zu „erden", um in Berührung mit der Erde zu kommen. „Laß den Atem in die Erde hinein, hol' dir aus der Luft neuen. Mit der Zeit fühlst du, wie die Erde zurückatmet und wie ein Rhythmus entsteht", sagt unsere Hexe. In mir bleibt ein weites, wohliges Gefühl zurück. Ich fühle mich entspannt und gleichzeitig voller Kraft. Dieser Tanz war fast ein magisches Ritual – und ein sinnliches Vergnügen.
Nachmittags erlebe ich die große Enttäuschung. Ute spricht uns in eine Trance, die uns in unsere Kindheit zurückführen und auch bewußt machen soll, daß wir in den Kreislauf der Natur einbezogen sind. Wir sollen diese Einheit sinnlich wahrnehmen. Bei einer Trance liegt man entspannt auf dem Rücken, schließt die Augen und versucht der Sprecherin auf der Reise ins eigene Unterbewußtsein zu folgen. Mir ist das unmöglich. Ich kann mich nicht konzentrieren und Ute auf die üppige Blumenwiese folgen, die sie mit gleichmäßi- ▷

# „Auf diesen Tönen kannst du fliegen"

*Fortsetzung von Seite 25*

ger Stimme beschreibt. Statt dessen leide ich unter einem wilden Wechsel chaotischer Bilder und krieche schließlich erschöpft aus meinem Schlafsack.
Wir schließen eine Räucherstunde an, um unsere Wahrnehmung zu schärfen, um wieder riechen zu lernen. Auf einem Mini-Haushaltsgrill verbrennt Ute nacheinander Salbei, Rosmarin und Lavendel. Jede von uns findet ein Lieblingskraut. Ich fühle mich bei Lavendel besonders gut, wach, klar und konzentriert.
Abends treffen wir noch einmal zusammen, sitzen im Kreis auf dem Boden und singen alte indianische Wörter, die ich nie zuvor gehört habe: Mantur (roter Faden), Mantara (Blitz), Mantaor (Erinnerung). Ich merke, wie sich der Klang meiner Stimme allmählich verändert, sich weitet. Die Schwingungen kommen zu mir zurück. Vor meinen geschlossenen Augen tauchen Bilder von Luftschlangen auf. Je länger und intensiver wir diese Wörter singen und damit eine alte Kraft beschwören, desto mehr spüre ich von meiner eigenen Wärme und Energie. Es ist, als verbänden sich die Töne mit ihr und flössen durch mich hindurch und dann hinaus. „Auf diesen Tönen kannst du fliegen", sagt unsere Hexe. Dann, als wir im Kreis zusammenliegen, uns mit den Händen und Füßen berühren, ein mächtiges und zentriertes „Mantur" singen und den Schwingungen nachspüren, wird die ungeheure Energie, unsere vereinte Kraft, stark wie mit Händen greifbar.
Utes sanfte Stimme holt uns nach ein paar Minuten aus unserem Abgehobensein zurück. Sie erklärt die telepathische Kraft dieser Übung. Ein solcher Kreis könne seine geballte Energie durch Konzentration auch an eine andere Frau abgeben. Die schwäbischen Hexen tun das oft, immer, wenn eine Frau sie darum bittet. Zum Beispiel vor Prüfungen oder schweren Entscheidungen. Mir bleibt das unfaßbar und auch unheimlich. „Du könntest jemandem auch etwas Böses wünschen", folgere ich. Ute Schiran könnte, gibt sie zu, aber sie lehnt Schadenszauber kategorisch ab.

## Was die neuen Hexen wollen

Die neuen Hexen schreiben Hexen auch mit „ä", weil sie es von dem mittelalterlichen Wort „hag" = wild, ungezähmt, eigensinnig, eigenmächtig ableiten. Und genau so wollen sie auch leben: in Hexenbünden oder allein, aber immer unabhängig von gesellschaftlichen Zwängen.
Ihr Alltag ist Training. Es gilt, die übersinnliche Kraft und das eigene Ich zu stärken sowie das Wissen aus der Natur zurückzuerobern, diese weibliche Domäne, die ihnen, den Hexen, damals im Mittelalter genommen worden sei. Nebenbei wollen sie die geschundenen Schwestern des Mittelalters rehabilitieren. Denn die neuen Hexen sind überzeugt: Der Hexenwahn damals war reiner Frauenmord. Eine unheilige Allianz von Staat und Kirche habe einfach mißliebige Frauen wie Heilerinnen oder Hebammen und selbständige Handwerkerinnen verfolgt und umgebracht. Den einen sollte die Macht, die ihnen ihr Heilwissen, die Kenntnisse vor allem über Verhütung und Abtreibung, gab, genommen werden. Den anderen die wirtschaftliche Unabhängigkeit verwehrt werden. Beides verstieß gegen kirchliche und männliche Dogmen. Bis dann die allgemeine Hysterie, legitimiert durch den „Hexenhammer", diesem perfekten Handbuch für Hexenjäger von 1487, wahllos Frauen erfaßte. Sechs Millionen sollen allein im deutschsprachigen Raum gefoltert und umgebracht worden sein.
Viele der neuen Hexen wollen die alte magische Macht nicht nur zurückerobern, um sich selbst zu stärken. Sie planen auch den Bewußtseinsumschwung: Zurück zur Natur – die für sie weiblich ist. Und sie haben sich vorgenommen, mit ihrer neuen/alten Macht im Bündnis mit der Natur unseren angeschlagenen Planeten zu heilen. „Wir fühlen uns in tiefem Einklang mit unserer natürlichen Umgebung. Wir teilen mit unserer Schwester, der Erde, den verzweifelten Schmerz über die Vergiftung. Es trifft uns genau wie sie. Wir zittern mit ihr", schreibt Mary Daly in „Gyn/Ökologie", einem Hexen-Kultbuch.
Männer sind nicht gefragt bei diesem natürlich-magischen Tun. Denn die neuen Hexen geben dem Patriarchat, der Vorherrschaft der Männer, sowohl die Schuld an den mittelalterlichen Hexenverfolgungen wie auch an der Zerstörung der Erde. Selbst männliche Gottheiten sind ihnen suspekt. Die neuen Hexen beten lieber zu Göttinnen aus grauer Vorzeit.

## Wir spüren die Erde – und alle Sinne werden wach

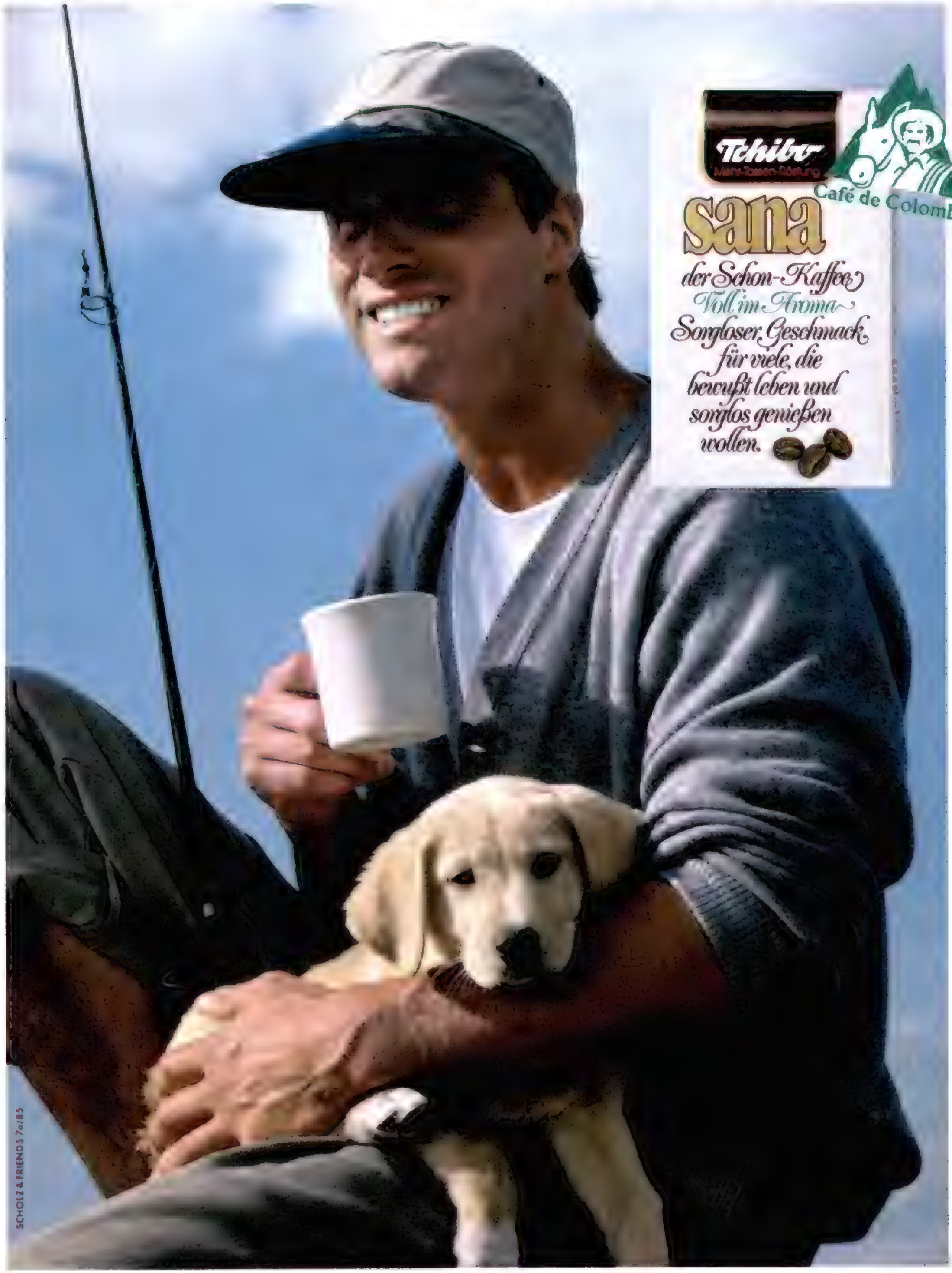
Zur Abwechslung planen wir für den nächsten Tag einen Ausflug zum Berg Ipf, einer vorkeltischen Kultstätte mit spiralförmigen Wallanlagen. Unsere Hexe ist davon überzeugt, daß dieser Berg noch die Energie alter heidnischer Kulte abstrahlt. Wir erwandern die Bergspirale, bestimmen ein paar Kräuter am Wegesrand und singen auf dem Gipfel, im Kreis auf dem weichen, warmen Gras liegend, die jetzt schon vertrauten indianischen Wörter. Wir sollen alle Sinne wieder wach machen in der Berührung mit der Erde. Ich empfinde den Berg plötzlich so übermächtig stark, daß ich mich fast einverleibt fühle. Ich nehme die Bedrohung mit dem ganzen Körper wahr und flüchte in den Schutz der Bäume.
Am letzten Tag dann fällt auch meine letzte Hürde. Diesmal gelingt die Trance-Übung. Ich folge meiner Hexe ohne Widerstand an einen Waldsee und von da aus zu mir, „mittwärts", wie die Hexen es nennen. Ich soll in meiner Trance auf jemanden treffen, der von jetzt an mein Vertrauter, mein zweites Ich, wird und den ich – wann immer ich es will – anrufen kann, wie die Hexen es mit ihren Göttinnen tun. Ich habe tatsächlich eine Erscheinung. Eine alte Frau in schwarzen wallenden Gewändern, mächtig und statisch wie eine Skulptur. Meine Trance läuft ab wie Kino. Es geht mir unendlich gut dabei, und ich lasse mich von Ute nur widerwillig aus meiner Trance-Welt zurückholen.
Seitdem, zurück in meiner Großstadt, fehlt mir manchmal etwas beim Anblick der Morgensonne. Aber es ist schwer, meine magischen Ansätze in den Alltag zu retten. Und in meine Faszination mischt sich, glaube ich, auch ein wenig Angst. Die Magie kann ein Leben verändern. Nicht umsonst sind die neuen Hexen Aussteiger.

## FrauenundMagie: Adressen und Tips

*Ein magisches Seminar kostet zwischen 200–550 Mark. Angeboten werden zum Beispiel „Training übersinnlicher Fähigkeiten", „Tänze der Jahreszeiten", „Rituale", „Magie der Rhythmen". Natürlich erstellen die neuen Hexen auch Horoskope und sagen die Zukunft voraus. Adressen und Seminar-Unterlagen erhalten Sie über das Freie Institut für Matriarchalische Philosophie, Postfach 40, 7088 Hüttlingen.*
*Buchtips:*
*Luisa Francia: **„Berühre Wega, kehre zur Erde zurück".***
*Mary Daly: **„Gyn/Ökologie"** (beide Verlag Frauenoffensive München).*
*Ute Siebauer-Brebock: **„Monhar".***
*Ute Schiran und andere: **„Mutterrecht der Sterne"** (beide Inanah Verlag).*

Foto: Karin von Forster; Zeichnung: Dirk Görtler, aus: „Die weisen Frauen" von Sergius Golowin, Sphinx Verlag, Basel

# Wer sich schont, hat mehr vom Leben.



In dieser
Jahreszeit braucht
Ihre Haut ein
schützendes Make-up

## Kälte, Nässe, Heizungsluft

# GEFAHR FÜR IHRE HAUT

## So können Sie sich schützen

**Stellen Sie Ihr Pflegeprogramm jetzt auf den Winter um. Denn Ihre Haut braucht mehr Fett und Feuchtigkeit, um glatt und geschmeidig auszusehen**

Kalte und feuchte Winterluft ist schlecht für Ihre Haut. Sie spannt, wird leicht spröde und knitterig. Ein zusätzliches Problem in dieser Jahreszeit: Heizungsluft. Sie entzieht der Haut eine Menge Fett und viel Feuchtigkeit. Beugen Sie vor, und machen Sie Ihre Haut jetzt winterfest.

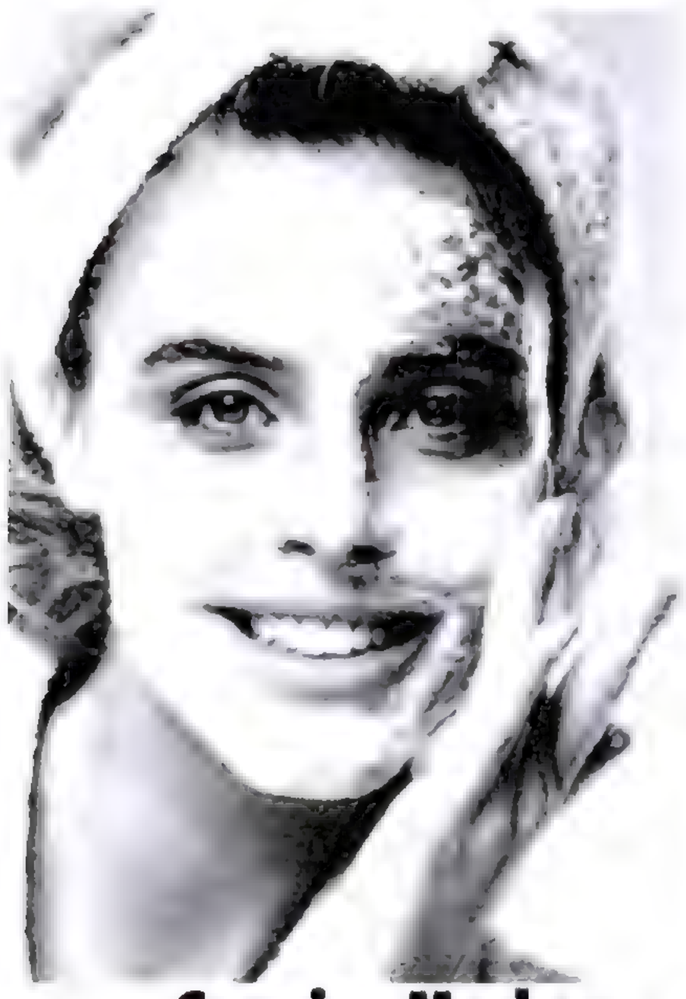
### Mit Nachtcreme gegen trockene Heizungsluft

Die Creme, die Sie normalerweise auf frisch gereinigte Haut abends auftragen, enthält hautfreundliche Fette und Öle. Zusätzlich sind diese Wirkstoffcremes mit Zusätzen von Allatoin oder Kollagen angereichert. Kollagen hält die Feuchtigkeit im Bindegewebe und läßt Ihre Haut frischer, praller und elastischer aussehen. Tragen Sie also Ihre Nachtcreme morgens auf. Einige Minuten einwirken lassen und dann ein Make-up auftragen.

# So können Sie Ihre Haut schützen

## Gegen Kälte Tee und Bewegung

In der kalten Winterzeit verlangsamen sich die Funktionen des Körpers. Das Herz schlägt schwächer, die Durchblutung des Körpers klappt nicht so perfekt. Das Resultat: Sie frieren leichter und ermüden schneller. Darum sollten Sie sich viel bewegen. Machen Sie Gymnastik, gehen Sie viel spazieren, gehen Sie die Treppen rauf und runter, und meiden Sie den Fahrstuhl. Trinken Sie viel Warmes: Hagebutten- und Lindenblütentee beruhigen die Nerven, schwarzer Tee dagegen regt den Kreislauf an.



## Cremige Masken gegen rauhe Haut

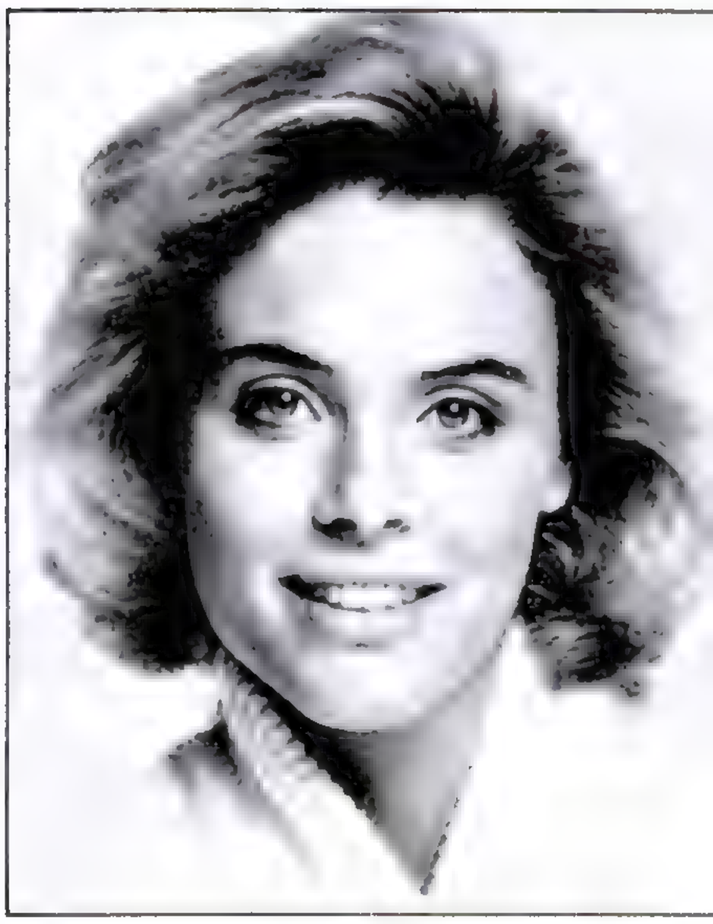
Warten Sie nicht erst ab, bis Ihre Haut rauh ist und spannt. Gönnen Sie sich einmal wöchentlich eine Maske. Crememasken können Sie als Fertigprodukt kaufen oder aber selbst anrühren. Mischen Sie das Fruchtfleisch einer Avocado mit etwas Olivenöl. Tragen Sie den Brei auf das gut gereinigte Gesicht und lassen ihn ungefähr 10 Minuten einwirken. Ein feuchtwarmes Tuch über der Maske unterstützt die Wirkung.

## Hilfe bei roter Nase und rauhen Lippen

Massieren Sie morgens und abends Ihre Nase mit einer weichen Gesichtsbürste, und tragen Sie öfter mal eine Lindenblütenkompresse auf. Weil Lippen keine Talgdrüsen haben, werden sie schneller als im Sommer spröde. Haben Sie immer einen Fettstift bei sich, und tragen Sie einen extrem fetthaltigen Lippenstift auf.

## Bei Wind und Wetter: Make-up schützt

Wählen Sie ein cremiges Make-up. Es ist ein zusätzlicher Schutz gegen die Witterung und läßt Ihr Gesicht auch strahlender und weicher erscheinen. Wichtig sind die richtigen Farben, denn graues Winterlicht und eine blasse Haut lassen uns leicht elend aussehen. Blitzblauer Lidschatten und ein roséfarbener Lippenstift machen ein frisches, junges Gesicht. Tragen Sie über Ihren Lippenstift zusätzlich Gloss auf.



## Auch die Augen brauchen Schutz

Wenn Ihre Augen sich röten und auch leicht tränen, dann sollten Sie so oft wie möglich lauwarme Kamillenkompressen machen. Und bevor Sie in die Kälte gehen, träufeln Sie sich Vitamintropfen (rezeptfrei in der Apotheke) in die Augen. Weil die feine Haut rund um die Augen kaum Talgdrüsen besitzt, bekommen Sie im Winter durch die Kälte schneller Fältchen. Tragen Sie regelmäßig eine parfümfreie Augencreme unterhalb der unteren Wimpernreihe auf. Schützen Sie Ihre Augen zusätzlich durch eine Sonnen- oder Skibrille.

## Vorsicht! Temperaturschwankungen

Ständiger Temperaturwechsel strapaziert Ihre Haut. Um sie von kalten Außentemperaturen auf zentralgeheizte Räume umzustellen, müssen sich die Gefäße pausenlos zusammenziehen oder erweitern. Um erweiterten Äderchen vorzubeugen oder sie abzudecken, sollten Sie reichlich Fettcreme auf die betroffenen Partien geben und ein deckendes Make-up auftragen. Puder isoliert zusätzlich gegen Kälte. Verzichten Sie auf Rouge, denn jeder Rotton unterstreicht die Äderchen.

## Gymnastik bringt Sie in Schwung

Ihr Körper ist im Winter eher träge als mobil. Ihre Muskeln sind schwerer aufzuwärmen, Ihr Blutkreislauf muß in Gang gebracht werden. Beginnen Sie den Tag mit einer fröhlichen Gymnastik.
Springen Sie, gehen Sie in die Knie, oder stehen Sie ruhig mal kopf. Das bringt die Durchblutung auf Vordermann, Sie selbst fühlen sich frisch und sehr wohl.

## Mützen – Gefahr für die Haare

Wenn Sie im Winter häufiger als sonst Mützen und Tücher tragen, müssen Ihre Haare öfter gewaschen werden. Dadurch, daß die Haare eng an die Kopfhaut gedrückt werden, werden

sie schneller fettig, sie brechen leichter und neigen zu Spliß. Bürsten Sie Ihre Haare sanft durch, damit die Talgproduktion nicht noch mehr angeregt wird. Shampoonieren Sie Ihre Haare kurz ein, spülen Sie gründlich, und geben Sie einen Conditioner als besonderen Halt ins Haar.

## Hilft auch am Abend: Make-up

Durch Schnee und Kälte draußen ist Ihre Haut schon reichlich strapaziert. Deshalb sollten Sie sie abends in geschlossenen Räumen mit cremigen Produkten verwöhnen. Grundieren Sie Ihr Gesicht sorgfältig mit einem weichen Schwämmchen, geben Sie ein wenig Goldglanz auf die Augenlider, und tuschen Sie Ihre Wimpern mit einem goldfarbenen Maskara, der nicht bröckelt. Wählen Sie einen rotbraunen, fetthaltigen Lippenstift.

## Wichtig, wenn Sie in den Wintersport fahren

Wenn Sie ins Gebirge fahren, sollten Sie in den ersten drei Tagen ein Sonnenschutzprodukt mit hohem Lichtschutzfaktor auftragen, denn die UV-Strahlung nimmt mit der Höhe zu.
Und sollte es mal bedeckt sein, verzichten Sie niemals auf Ihr Sonnenschutzprodukt, denn die ultravioletten Strahlen sind in staubarmer Luft sehr intensiv.
Wenn Sie zu den aktiven Abfahrtsläufern zählen, dann vor jeder Abfahrt Stirn, Nase und Lider mit Kälteschutzcreme eincremen. Der eisige Fahrtwind verursacht Kälteschäden auf der Haut.

Fotos: Jacques Schumacher

# Die ganze *Pflege* für oft gewaschenes Haar.

## Das Nivea Pflege-Shampoo.

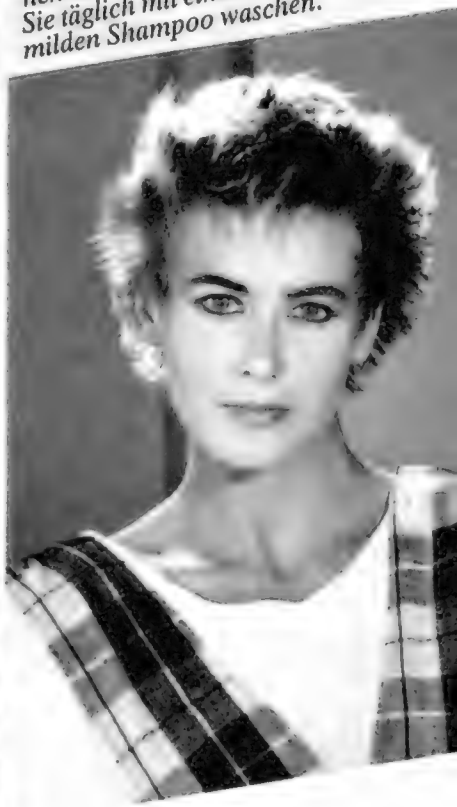
Mit dem Pflege-Shampoo von Nivea können Sie Ihr Haar Tag für Tag waschen und dabei so schön pflegen. Das liegt an der ganz besonderen Milde, am neutralen pH-Wert, an den zusätzlichen Proteinen und an den vielen wertvollen Wirkstoffen.
Da zeigt sich: Nivea hat die ganze Pflege für oft gewaschenes Haar.
Das Nivea Pflege-Shampoo.
Die Nivea Pflege-Spülung.

BDF
Beiersdorf AG

Die neuen glatten Dauerwellen geben hier die Fülle. Getrocknet wird an der Luft. Styling-Schaum sorgt für Stand. Krissellöckchen gibt's nicht mehr.

Der perfekte Schnitt: Feines Haar muß grundsätzlich trocken geschnitten werden. Für mehr Volumen sorgen kurze Stützhaare.

Die richtige Pflege für diesen Wuschelkopf: Nach dem Waschen Schaumfestiger ins Haar kneten, zurechtzupfen, an der Luft trocknen lassen. Feines Haar können Sie täglich mit einem milden Shampoo waschen.



# Das 3-Stufen-Programm für feine Haare

kim heute

kim

Typisch kim
Lang und schlank
Geschmackvoll und leicht

G36-416

Der Bundesgesundheitsminister: Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit. Der Rauch einer Zigarette dieser Marke enthält 0,6 mg Nikotin und 8 mg Kondensat (Teer) (Durchschnittswerte nach DIN).

# Im Handumdrehen neue Frisuren selbstgemacht

Hier ist der Fransenschnitt abgeändert: Mit einem besonders stark haltenden Spray die Stirn-Haare zu einem kleinen Stehpony zurechtzupfen.

Das an der Luft getrocknete Haar an den Seiten mit stark festigendem Spray befeuchten und eng an den Schläfen zurückkämmen. Den Oberkopf auflockern.

Nach dem Waschen das Haar fast trockenfönen. Danach erst den Fönfestiger ins Haar geben, so bekommen Sie für diese Frisur mehr Volumen. Das Haar in Form kämmen, mit den Fingern auflockern, dabei trockenfönen. Dadurch entsteht der Fransen-Look.

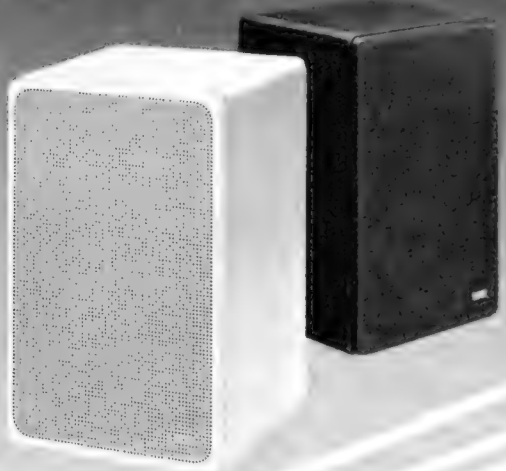
## Pflegetips für feine Haare

- Kämme und Bürsten sorgfältig aussuchen. Am besten sind Hornkämme und Naturborsten.
- Beim Trocknen und Fönen immer die geringste Heizstufe nehmen.
- Blondieren und Dauerwelle ist zu strapaziös. Entscheiden Sie sich für eins von beiden.

Die Haare leicht mit Wasser einsprühen, Gel in den Handinnenflächen verteilen und in das Haar streichen. Danach das Haar stramm zurückkämmen. Mit der Handfläche eine kleine Welle zurückschieben.

Fotos: Metta Holst; Frisuren: Dagmar Röpke

# HÖCHST-LEISTUNG FÜR'S OHR



Originalgetreue Wiedergabe, hohe Dynamik, hohes Auflösungsvermögen und Detailreichtum. Selbst eine um 50 % verbesserte Baßwiedergabe durch eine neuartige Auslegung in der Tiefenwiedergabe wäre für uns nicht erwähnenswert, würden wir unsere Boxen nicht generell anders bauen, als es andere tun. Wir bauen sie kompakter.
Weil originalgetreue Wiedergabe keine großen Boxenkästen braucht. Was sich dadurch beweist, daß sich ACRON-Lautsprecher in ihrer Leistungsfähigkeit mit doppelt so großen messen können.
ACRON-Boxen in 7 verschiedenen Modellen von 17 bis 50 cm Höhe - von 30 bis 100 Watt.

ACRON
**HiFi-Lautsprechereinheiten**

Vertrieb durch den Fachhandel.
Informationen:
ACRON F. Petrik GmbH
D-6368 Bad Vilbel, Erzweg 4
Telefon (0 61 01) 8 73 53




# Duftende Kostbarkeiten

Wenn Sie in allerletzter Minute noch ein Geschenk für den Gabentisch brauchen – hier sind ein paar Vorschläge:

**Ein Parfüm zum Verführen**

*„La Nuit" – die Nacht –, so heißt der neue Duft des berühmten französischen Modeschöpfers Paco Rabanne. Ein aufregendes und sehr intensives Parfüm, das nach frischen Limonen, blühenden Rosen und einem Hauch Moschus duftet. Eau de Parfüm ab 80,– DM. In allen guten Parfümerien.*

**Raffinierter Duft**

*Der Flakon symbolisiert die Sonne Griechenlands – Heimat der in Frankreich lebenden Modeschöpferin Elsa Bulgari. Ihr Duft ist eine Mischung aus Jasmin, Narzissen, Sandelholz und frischem Moos. Eau de Parfüm ab 89,– DM.*

**Für die anspruchsvolle Frau**

*„Mein Duft eilt einer Frau voraus und ist noch da, wenn sie bereits gegangen ist . . .", das sagt Giorgio Armani, Modeschöpfer aus Italien. Sein ungewöhnlicher Duft besteht aus 80 seltenen, kostbaren Essenzen. Parfüm ab ca. 70,– DM.*

**Warum nicht mal Diva sein?**

*Der Name sagt alles: Lassen Sie sich verwöhnen mit dem intensiv-sinnlichen Parfüm „Diva" von Emanuel Ungaro, verpackt in einem wunderschönen Kristallflakon. Ab 105,– DM.*

* * * * * * * * * * *

**Der neue Valentino ist da**

*Der italienische Modeschöpfer Valentino hat gerade rechtzeitig zu Weih-*

*nachten „Super Valentino" mit einer wesentlich stärkeren Duftkonzentration als die alte Linie herausgebracht. Eau de Toilette ab 60,– DM.*

**Würzig und sinnlich von Dior**

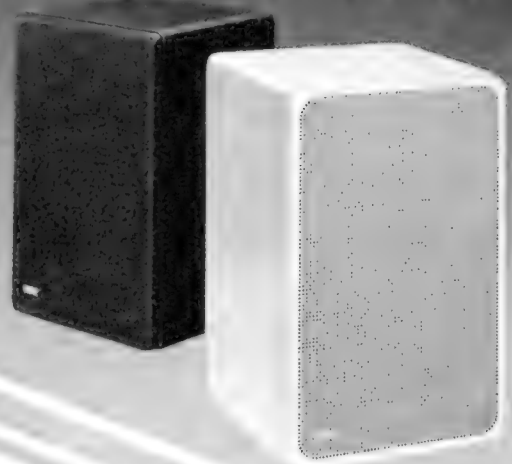
*„Poison" von Dior ist gar nicht – wie sein Name sagt – giftig. Im Gegenteil, es ist ein fruchtiger, würziger Duft, dabei zart und warm – eben sehr sinnlich. Eine Überraschung für alle, die das Besondere lieben. Eau de Toilette ab 75,– DM.*

Gutschein für ein Schönheits-Wochenende

Wenn Sie immer dringender gefragt werden, ob Sie nicht doch einen Wunsch haben und Ihnen nichts einfällt – dann können wir Ihnen einen Tip geben: Wünschen Sie sich ein Wochenende auf einer Schönheitsfarm. Und damit es auch die richtige Farm wird, helfen wir Ihnen gern bei der Auswahl und schikken Ihnen kostenlos Listen und Kurzbeschreibungen von Farmen zu, die wir empfehlen können.

**Haben Sie Schönheitsprobleme? Wir beraten Sie, wenn Sie Anregungen für eine Frisur oder ein Make-up haben möchten. Schreiben Sie uns: Kosmetikredation FÜR SIE, Poßmoorweg 5, 2000 Hamburg 60.**

# HÖCHST-LEISTUNG FÜR'S AUGE



ACRON hat auch in den »Äußerlichkeiten« eine eigene, konsequente Philosophie entwickelt, die sich von der kleinsten bis zur größten Box durch das gesamte Programm zieht. Einmal ist es der kompakte Aufbau und zum anderen das moderne Design, das auf allen Schnickschnack verzichtet, den man allzuoft bei protzig großen, aufgemotzten Boxen-Giganten findet.

ACRON-Lautsprecher fügen sich harmonisch in den Wohnbereich ein. Sie wollen sich optisch nicht in den Vordergrund drängen, sondern einzig und allein Musik wiedergeben.

ACRON-Boxen in Nußbaum und Eiche, in Schwarz, Weiß und Aluminium.

ACRON

**HiFi-Lautsprechereinheiten**

Vertrieb durch den Fachhandel.
Informationen:
ACRON F. Petrik GmbH
D-6368 Bad Vilbel, Erzweg 4
Telefon (0 61 01) 8 73 53

SIEMENS

# „Je länger mein Mann arbeitet, umso länger steh' ich in der Küche."

## Gegessen wird rund um die Uhr.

Kinder, die zu unterschiedlichen Zeiten aus der Schule kommen; der Mann, bei dem es abends später wird – in immer mehr Familien gibt es gemeinsame Mahlzeiten nur noch an den Wochenenden. (Market Horizons, Düsseldorf)

# „Gemüsesuppe 15 Minuten, knusprige Hähnchenkeulen 13 Minuten, Apfelstrudel mit Rahmguß 35 Minuten."

## microwelle plus. Backen, braten, grillen in der halben Zeit

Die Mikrowelle wird mit Ober-/Unterhitze oder Grill kombiniert. microwelle plus ist Herd, Backofen, Grill und Mikrowelle in einem. Das ideale Zusatzgerät für den Mehrpersonen-Haushalt. Der komplette Herd für Singles. microwelle plus von Siemens macht Appetit.

**Für Siemens spricht Siemens.**

Siemens-Infoservice 15/22, D-8510 Fürth, Postfach 166, A-1010 Wien, Nibelungengasse 15, CH-8953 Dietikon, Fabrikstr.

Eheglück im vierten Anlauf: Helmut Lohner mit seiner Frau Ricarda Reinisch

HELMUT LOHNER

# Des Widerspenstigen Zähmung

**Er ist einer von den Besten. In „Flucht ohne Ende", der TV-Serie, die am 18. Dezember startet, werden wir das wieder erleben. Und er ist endlich ein glücklicher, ausgeglichener Mann – seitdem er seine Frau Ricarda kennt**

Als schwierig gilt er, als sensibel, kritisch und wenig umgänglich. Er soll Pessimist sein mit einer Vorliebe für ironische Pointen. Kurz: Ich habe mich auf ein zähes Interview eingestellt.

Aber es kommt anders. Helmut Lohner muß sich sehr gewandelt haben, denn er ist von allen Schauspielern, die mir je begegnet sind, der freundlichste, der höflichste: „Rufen's mich an, dann hol' ich Sie ab", „Soll ich Ihnen einen Kaffee machen?", „Natürlich bleib' ich, bis der Zug abgefahren ist . . ." Das ist österreichischer Charme pur. Daß der jetzt so durchschlägt, muß auch an seiner neuen Liebe liegen, denke ich. Denn Lohner hat sich von Wien schon vor 24 Jahren getrennt, lebt seitdem in der Schweiz, in einem kleinen Dorf am Südostufer des Zürichsees. Dort treffen wir uns.

Anlaß ist das Fernsehen, ein Medium, das Lohner nicht recht liegt, weder beruflich noch privat. Aber am 18. und 22. Dezember ist er zu sehen in „Flucht ohne Ende". Er spielt einen k.u.k. Offizier, den die Gefangenschaft im 1. Weltkrieg entwurzelt hat, der nicht mehr weiß, wer er ist und wo er hingehört. „Flucht ohne Ende" ist ein typisches Stück von Joseph Roth (1894–1939), dem Meister impressionistischer österreichischer Literatur. Und die Hauptfigur eine Rolle nach Maß für den allmählich grau werdenden Schauspieler, der möglicherweise der Beste seiner Zunft und der deutschen Sprache ist – nur weiß man eben so wenig von ihm.

## Das wünscht er sich – mit Ricarda alt zu werden und die silberne Hochzeit zu feiern

Weil Lohner zwar zu allem eine Meinung hat, aber still bleibt. „Ich schimpf' nicht laut, wenn mir was nicht paßt", sagt der Schlosser-Sohn aus Wien-Ottakring. Und fügt hinzu: „Ich habe mein Leben lang mehr im Schneckenhaus gelebt als davor."

Lohner hat so ziemlich alles gespielt in fast 35 Jahren Karriere. Den Hamlet und den Mörder in „Derrick", einen Blonden in „Blond muß man sein auf Capri" und den Mephisto, außerdem die Schnitzler-Figuren und die Nestroy-Typen, durch ihn allemal Glanzrollen. In welcher seiner Rollen findet ein Mann wie Lohner sich am ehesten wieder?

Lohner überlegt lange, antwortet schließlich: „Hamlet. Aber dann, nach zehn Jahren, fällt mir auch gleich ein, was man hätte besser machen können." Dieser Zusatz ist typisch für ihn. Er ist – und gibt das auch zu – sich selbst gegenüber „ungesund kritisch". Er hat auch Angst vor dem fertigen Produkt. Weil er erkannt hat: „Nichts ist fertig auf dieser Welt." Er selbst auch nicht.

Während der langen Denkpause hatte ich Ruhe, seine Wohnung zu betrachten, die mehr ein Gewächshaus ist: mit deckenhohen Bäumen und grünen Dschungeln vor den Fenstern. Dann erst fallen die schweren antiken Möbel auf, das Steingut an den Wänden, das Porzellan, die böhmischen Gläser, die Jugendstilvasen, die vielen Ölbilder und Grafiken und die Stapel von klassischen Platten.

Das Haus hat er gemeinsam mit seiner vierten Ehefrau Dr. Ricarda Reinisch (30) eingerichtet – Arzttochter aus Wien, promovierte Publizistin und Psychologin, Rundfunk-Journalistin. ▷

Der rote Krimskoye hat seit Jahrhunderten ein ausgezeichnetes Renommee. Als köstlicher Halbsüßer hat er seinen festen Platz an den exklusivsten Tafeln der Welt. Denn wo Geschmack und Tradition zusammenkommen, entsteht erlesener Hochgenuß.

# Krimsekt Krimskoye rot.

# Krimsekt. Einmalig auf der Welt.

# »Andere gehen ins Büro – ich auf die Bühne«

Es geht um Liebe und Krieg: In der ARD-Serie „Flucht ohne Ende" spielt Lohner einen österreichischen Offizier, der in Gefangenschaft gerät

**Davon träumt er – einmal wie Bergsteiger Messner im Himalaya Achttausender zu bezwingen**

Vor dreieinhalb Jahren haben die beiden geheiratet. Und Helmut Lohner meint, daß er seitdem ruhiger, ausgeglichener und umgänglicher geworden ist. Bei allen Gegensätzen – er ist Frühaufsteher, sie schläft morgens gern länger; er mag die Berge, sie das Meer – sind die beiden glücklich miteinander. Die Beziehung sei langsam gewachsen, erzählt er. „Es war keine Liebe auf den ersten Blick. Aber mit Ricarda", fährt der ehe-erfahrene Schauspieler fort, „möchte ich so so alt werden, daß wir noch silberne Hochzeit feiern können."

Der 52jährige hat drei Ehen hinter sich, die unglücklich endeten. Die handgreiflichen Auseinandersetzungen mit seiner ersten Frau, der Schauspielerin Susanne Cramer, brachten den „Philosophen unter den Schauspielern" (so sah ihn ein Kollege) sogar in die Klatschspalten. Die beiden ließen sich nach ein paar Monate Ehe scheiden. Versöhnten sich dann aber wieder, heirateten erneut und ließen sich abermals scheiden. Die dritte Ehe mit der Schauspielerin Karin Baal ging 1976 ebenfalls in die Brüche – nach 13 Jahren. Zwei Kinder stammen aus diesen Ehen: Konstanze aus der Verbindung mit Susanne Cramer, Therese aus der Ehe mit Karin Baal.

Bei diesem privaten Rückblick ist er ernst geworden. Die erste Gelegenheit für sein sympathisches Jungenlachen kommt erst, nachdem wir das Thema gewechselt haben. Er spricht lachend davon, was in seinem „Hirnkastl" steckt. „Ich bin voll von Zitaten. Mit dem, was ich für meine Rollen lernen mußte, kann ich sämtliche Dialoge meines restlichen Lebens bestreiten." Dabei behandelt er seine Rollen als Arbeit. So wie andere ins Büro gehen.

Regisseure, die zum erstenmal mit Lohner proben, glauben einen Dilettanten vor sich zu haben. Eben weil er jede Rolle „eisern erarbeitet". Auch die, die er schon zehnmal gespielt hat. „Sonst", so sagt er, „wäre ich ja ein Varietékünstler, der die gleiche Leistung immer nur wieder imitiert."

Ich frage, was für ihn die größte Intimität ist. Die Antwort ist erstaunlich: „Das Lernen der Rollen!" Selbst seine Kinder haben ihn dabei nie erlebt, es sei denn ein paar Sekunden lang aus Versehen. Er schließt sich ein, vergräbt sich, arbeitet.

Auch sonst macht er es sich nicht leicht. Er gilt zwar als der, der alles spielen kann. Aber er tut es nicht. Als Lohner in einer TV-Serie so eine Art J. R. spielen sollte, lehnte er ab. Nicht wegen der Rolle, sondern weil pro Tag nur zehn Minuten über die Bildschirme flimmern sollten. Und das hielt er für unmöglich.

Als Fernsehzuschauer geizt er mit dem Programm, und er begründet das so: „Ich möchte mich nicht der Sprachlosigkeit mit dem Partner ausliefern, wenn den ganzen Abend vor dem Fernseher gesessen wird." Die Lohners dosieren das „wie Autofahren".

Was dem kritischen Denker, der vieles an dieser Welt auszusetzen hat, immer wieder Hoffnung macht, sind die kleinen Dinge: eine Wiese voll wilder Feuerlilien etwa, vor zwei Jahren im Oberengadin entdeckt. Da nahm er sich wieder vor, seinen ältesten und liebsten Lebenstraum zu verwirklichen: „Sechs bis acht Wochen im Himalaya." Denn in die Berge flieht Lohner, seitdem er laufen kann, und mittlerweile schwärmt er wie Reinhold Messner: „Wer die Berge richtig einschätzt, kann auch das Leben richtig einschätzen."

Wenn er nicht Schauspieler geworden wäre, sinniert er weiter, hätte er Historiker werden wollen, das liege ihm. Nur hätte er es dann wohl nicht so weit gebracht, meint er.

Später, als Lohner mich zum Zug bringt, bricht der Lacher wieder durch. Weil er ein paar Stunden zuvor, „die schwerste Absage meines Lebens" erteilt hat. Denn er, der als Operettenbuffo in Klagenfurt begann, aber nach eigenem Urteil überhaupt nicht singen kann, sollte in der Mailänder Scala auftreten. „Stellen Sie sich das vor", lacht Lohner schallend, „ich in der Scala. Wie Caruso . . ."

*Axel Thorer*

**HELMUT LOHNER**

wurde 1933 als Sohn eines Schlossers in Wien-Ottakring geboren. Nach einer Lehre im graphischen Gewerbe begann er seine Schauspielkarriere als Operettenbuffo am Stadttheater von Klagenfurt. Seine ersten Erfolge hatte er 1954 beim Theater in Wien mit Nestroy- und Schnitzler-Rollen. Außerdem wirkte er in über 15 Filmen mit, wie „Hotel Adlon" und „Das Wirtshaus im Spessart". Helmut Lohner ist in vierter Ehe mit Ricarda Reinisch verheiratet. Er lebt in der Schweiz am Zürichsee. ■

Fotos: action press

FÜR SIE-Aktion

## So bestellen Sie Ihr persönliches

# Computer-Horoskop

Der FÜR SIE-Computer erstellt für Sie ein zweieinhalb Meter langes Horoskop. Zum Preis von nur 15,– DM.

**Und das bekommen Sie:**

- Ihr Geburts-Horoskop,
- Ihr Liebes-Horoskop,
- Ihr Berufs-Horoskop,
- Ihr Geld- und Glücks-Horoskop,
- Ihr Gesundheits-Horoskop,
- Ihren astrologischen Kalender für zwölf Monate.

**Und das müssen Sie tun:** Füllen Sie Ihren Bestellschein bitte gut leserlich aus. Bei kleineren Orten nennen Sie auch die nächstgrößere Stadt. Die Bearbeitungsgebühr zahlen Sie so ein, wie auf dem Coupon angegeben. Der Erlös aus dieser FÜR SIE-Leser-Aktion wird – wie in jedem Jahr – für einen guten Zweck gespendet.

**A Eigen-Bestellung**

Name:

Vorname:

Falls Untermieter, bei:

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Wohnort:

| männlich | | weiblich | | ◁ Zutreffende Angaben |
|---|---|---|---|---|
| verh. | verw. | gesch. | ledig | ◁ bitte ankreuzen ▽ |

| Berufs-tätig | Haus-frau | Stu-dent | Lehr-ling | Schü-ler | Rent-ner |
|---|---|---|---|---|---|

Geboren am: um: Uhr

Geburtsort:

Ort liegt bei: Land: 026

**B Geschenk-Bestellung**

**Bestellungen für andere nur direkt an deren eigene Anschrift**

Name:

Vorname:

Falls Untermieter, bei:

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Wohnort:

| männlich | | weiblich | | ◁ Zutreffende Angaben |
|---|---|---|---|---|
| verh. | verw. | gesch. | ledig | ◁ bitte ankreuzen ▽ |

| Berufs-tätig | Haus-frau | Stu-dent | Lehr-ling | Schü-ler | Rent-ner |
|---|---|---|---|---|---|

Geboren am: um: Uhr

Geburtsort:

Ort liegt bei: Land:

Grüße übermitteln von: 026

**Einsendeschluß: 15. Mai 1986.** Mindestalter für die Teilnahme ist 16 Jahre. Die Bearbeitungsgebühr beträgt 15,– DM für jede Bestellung, also 30,– DM für eine Doppel-Bestellung. Sie wurde wie folgt bezahlt:

☐ **Barscheck/Verrechnungsscheck liegt bei.**

☐ **Einzahlungsabschnitt der Post liegt bei. Ich habe den Betrag eingezahlt auf Postscheckkonto Hamburg 3623 93–205 für Jahreszeiten-Verlag, Hamburg.**

**Kein Bargeld beilegen.** Verlag haftet nicht für Verluste auf dem Postweg.

Senden Sie mir noch ..... Bestellscheine. Dafür Rückporto anbei (Deutschland: Marke für Standard-Brief, vom Ausland ein Antwortschein der Post).

Die Computer-Bearbeitung ist nur möglich, wenn Scheck oder Quittung **zusammen im selben Brief** mit diesem Bestellschein eingesandt wird an:

FÜR SIE-Computer

**Postfach 60 03 60**
**2000 Hamburg 60**

Bestellungen auch über Btx * 440 440 #


**Das Unangenehmste am Schnupfen: die verstopfte Nase.**

# Doof Nes.

*Ausdruck für Schnupfen in der Ortschaft Derendorf in der Nähe von Düsseldorf.*

DM 6.25

**Das Befreiende für die verstopfte Nase: Rhinospray.**

Die Rhinospray-Flasche kurz zusammendrücken und schon verteilt sich der feine Sprühnebel in der Nase: Die verstopfte Nase wird befreit, Sie können sofort wieder durchatmen. Und nachts besser durchschlafen. Rhinospray erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke, wo Sie gut beraten werden.

Rhinospray zur Schleimhautabschwellung bei akutem und chronischem Schnupfen. Rhinospray ist für Erwachsene und Schulkinder bestimmt. Es sollte nicht angewendet werden bei trockener Nasenschleimhaut-Entzündung mit Krusten- und Borkenbildung.

Thomae Dr. Karl Thomae GmbH, Biberach an der Riss

Fritierte Leckereien

Friesenkekse

Fischfondue

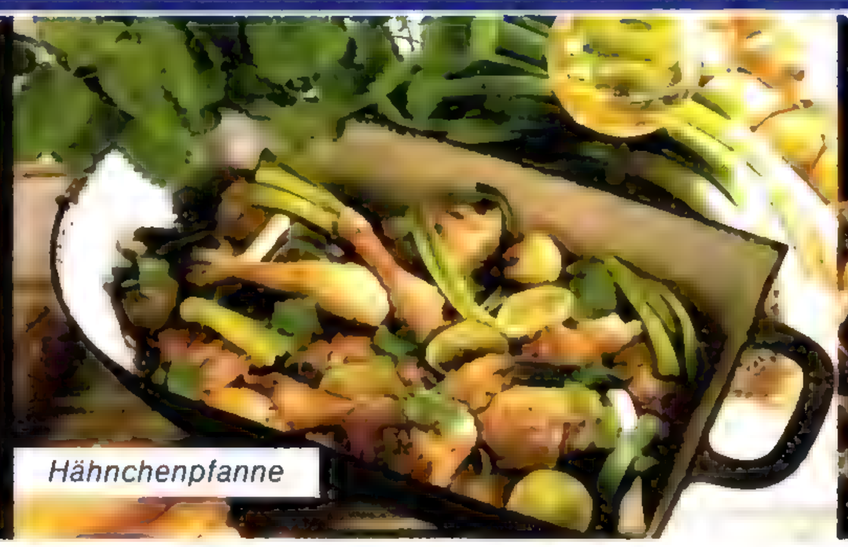
Kartoffelpuffer mit Kaviar

Kräuter-Koteletts

Wirsingroulade

Kartoffel-Gratin

Frit-Parade



Hähnchenpfanne

Butterschmalz-Gebackenes

# Butterschmalz. Täglich für die gute Küche!

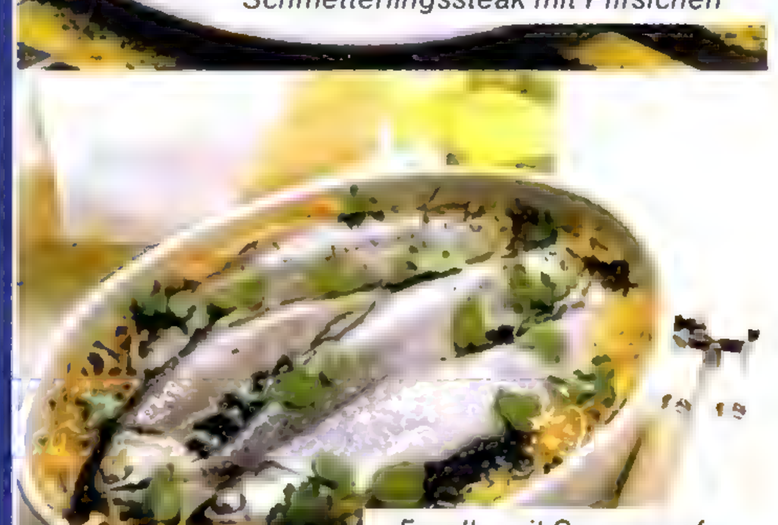
*Bei unseren Feinschmecker-Nachbarn, wie den Franzosen, gehört Butterschmalz seit jeher ganz selbstverständlich zur guten Küche, genauso wie frische Kräuter und Gewürze.*
*Butterschmalz ist ideal zum Braten, Backen, Kochen und Fritieren. Da es kein Wasser enthält, ist es hoch erhitzbar. Und weil Butterschmalz zu 100 % aus Butter hergestellt wird, gibt es allen Speisen den guten Geschmack der feinen Butter. Probieren Sie's mal . . .*

*Butterschmalz. Ideal zum Braten, Backen, Kochen und Fritieren.*

Kartoffelnester

Schweinefleisch mit Chinakohl

Schmetterlingssteak mit Pfirsichen



Forelle mit Sauerampfer

# Wie gut kennen Sie sich in „Dallas" und „Denver" aus?

Passionierte Fernsehzuschauer wissen von den Familien Ewing und Carrington oft mehr als von der eigenen Verwandtschaft. Keine Fernsehfiguren genießen soviel Anteilnahme wie die Fiesen und Schönen aus „Dallas" und „Denver". Wenn Sie zur Fan-Gemeinde gehören, haben Sie mit unserem Quiz sicher ein leichtes Spiel

Familienbild aus alten „Dallas"-Tagen: J. R., Sue Ellen, Jock, Bobby, Pamela, Lucy und Miss Ellie

Die Schönen und die Kalten aus „Denver": Blake Carrington, umgeben von Krystle, Claudia Blaisdel, Sammy Jo, Fallon und Alexis

Fotos: defd (4), intertopics

**1.** Welcher der drei Ewing-Brüder wollte auf Southfork ein Einkaufszentrum errichten lassen?

**2.** Wie heißt Jock Ewings Lieblingsgericht?

**3.** Wie wurde John Ross genannt, als er noch ein Baby war?

**4.** Jock und Ellie Ewing hatten drei Söhne. Nämlich?

**5.** In der allerersten Dallas-Folge (Juni 1981) hatte es kurz vorher eine Hochzeit gegeben. Wer war der Bräutigam, und wie hieß die Braut mit Mädchennamen?

**6.** Wer wollte in Südostasien eine Revolution in Gang setzen?

**7.** Warum hatte Miss Ellie große Bedenken, Clayton Farlow zu heiraten?

**8.** Wie lange waren Jock und Ellie Ewing verheiratet . . .
40, 45 oder 50 Jahre?

Jock und Ellie Ewing

**9.** Wer war der Vater von Ray Krebbs?

Einer von den „Guten" aus „Dallas": Ray Krebbs

**10.** Wer beauftragte einen Detektiv, um seine Mutter zu finden?

1. Bobby; 2. Miss Ellies Chili; 3. Little John; 4. J. R., Gary und Bobby; 5. Bobby Ewing und Pam Barnes; 6. J. R.; 7. Wegen ihrer amputierten Brust; 8. 45 Jahre; 9. Jock Ewing; 10. Pam Ewing

**1.** Wer schwamm bei Krystle Carringtons erster offizieller Party splitternackt im Swimmingpool herum?

**2.** Was tat Blake Carrington, als Adam ihm eröffnete, er sei sein verschollener Sohn?

**3.** Blake schenkte seiner Frau Krystle zur Hochzeit ein Rennpferd (das später entführt wurde). Wie hieß das Tier?

**4.** Wie hieß der Psychiater, mit dem Fallon Carrington ein Verhältnis hatte?

**5.** Mit wem verbrachte Jeff Colby die Nacht,

Sie waren mal glücklich verheiratet: Fallon und Jeff Colby

in der sein Sohn Blake geboren wurde?

**6.** Wie wollte Adam Carrington Jeff Colby ins Jenseits befördern?

**7.** Zu einem Ball erschienen Alexis und Krystle in genau den gleichen Kleidern. Was passierte?

**8.** Welchen Beruf übte Krystle vor ihrer Ehe mit Blake Carrington aus?

**9.** Welche Entdeckung ließ Fallon Carrington eines Tages so blindlings aus dem „Le Mirage" stürzen, daß sie kurz darauf in einen schweren Unfall verwickelt wurde?

**10.** Was wünschte sich Krystle Carrington, als sie nach ihrer zweiten Trauung die Hochzeitstorte anschnitt?

1. Fallon Carrington; 2. Er warf ihn hinaus; 3. Allegra; 4. Nick Toscanni; 5. Mit Claudia Blaisdel; 6. Er strich sein Büro mit giftiger Farbe; 7. Sie waren eine Minute; Alexis verlor – und zog sich um; 8. Sekretärin; 9. Ihr Liebhaber Peter de Vilbis war ein Betrüger; 10. Ein Kind

**Diesmal zu gewinnen:**

# 25 Automatik-Kameras

Mit dieser Kleinbildkamera macht das Fotografieren Spaß. Auch Foto-Anfänger können sie leicht bedienen, denn sie macht alles automatisch: Einspulen des Films, Einstellen von Entfernung und Bildschärfe, und bei Dunkelheit läßt sie sofort den Blitz herausspringen: die C-600 AF-Kleinbild-Sucherkamera von Panasonic. Wert ca. 430,– DM, einschließlich Ledertasche.

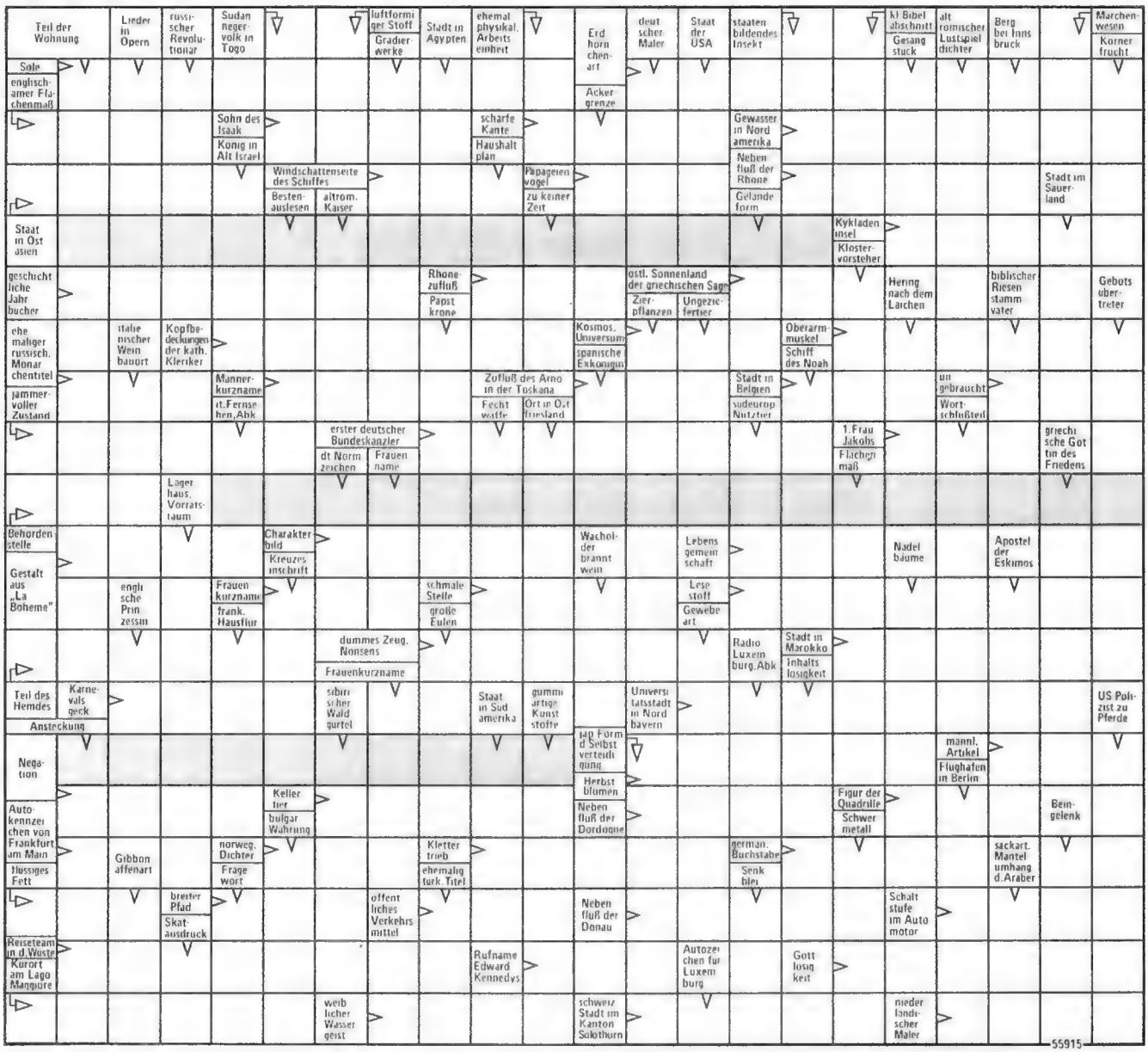



Foto Panasonic

In den grau getönten Feldern steht diesmal ein Ausspruch von Siegfried Lowitz. Schreiben Sie die Lösung und Ihren Absender bitte auf eine ausreichend frankierte Postkarte. Ihre Karte schicken Sie an:

**FÜR SIE-**
**PREISRÄTSEL NR. 711**
**2000 HAMBURG 100**

Am **20. Januar 1986** (Poststempel) ist Einsendeschluß. Die Teilnahmebedingungen stehen auf Seite 80.

BMZ 5416

*›Mit Geschenken fürs Leben kann man die Mäuschen nicht hinterm Ofen hervorlocken.‹*

*›Irrtum. Mit dem Kindersparbuch der KKB Bank kannst Du viel Freude schenken.‹*

# Das neue KKB-Kindersparbuch erfreut mit vielen schönen Seiten.

*So sparen Kinder lieber.*

Schön an dem neuen KKB-Kindersparbuch sind seine bunten Märchenseiten. Sie machen schon den Kleinsten Spaß.

Schön ist auch, daß dieses Geschenk von Jahr zu Jahr wertvoller wird: zur Zeit zwischen 3,5 % und 6 %.

Und noch schöner ist, daß bei den guten Zinsen so mancher Kindertraum in Erfüllung geht. Besonders, wenn man regelmäßig spart. Zum Beispiel einen Teil des Kindergeldes oder des Taschengeldes.

So lernt man von Kindesbeinen an nicht nur den Umgang mit Geld, sondern auch mit einer Bank. So ein schönes Kindersparbuch beschert Ihnen eben nur die KKB Bank.

*Mehr Zinsen als üblich.*

*Unser Geschenk-Tip. Jetzt in allen Zweigstellen.*

**KKB Bank** *Die Bank für den privaten Kunden.*

Hauptverwaltung: Kasernenstraße 10, 4000 Düsseldorf 1. Die Adresse einer der über 275 Zweigstellen finden Sie in Ihrem Telefonbuch. Btx * 203040#.

# TREFFPUNKT FÜR SIE

## LEUTE·TRENDS·TERMINE

Königliche Schnappschüsse: Familienausflug in Ascot (großes Foto), die Königin mit Kopftuch, Prinz Charles und Lady Di mit Sohn William und Prinzessin Anne beim Interview

Fotos: Press Association, United Press International, dpa, NDR/Stuhlmacher

FÜR SIE GESEHEN

# Elizabeth & Co: Besuch bei den Windsors

**Ein Jahr lang beobachtete ein deutsches Fernsehteam die englische Königsfamilie. Aus dem Blick hinter die Kulissen entstand die 4teilige Serie „Royalty", die die ARD ab 25. Dezember sendet**

Sie selbst begreifen sich als „Familienbetrieb". Der Rest der Welt sieht das etwas anders: Den einen gelten sie als die besten Garanten traditioneller Werte, den anderen, eher zynischen Naturen, als größte Nummer im internationalen Showgeschäft. Tatsächlich sind die Windsors wohl alles zusammen.

Sie sind sich ihres Unterhaltungswertes durchaus bewußt. Ohne dabei das Wichtigste zu vergessen, daß nämlich die Krone den Zusammenhalt des Commonwealth symbolisiert. So sind sie abwechselnd damit beschäftigt, ihren Untertanen die tägliche Dosis Klatsch zu liefern und deren Wohlstand zu mehren.

Autor Rolf Seelmann-Eggebrecht ist kein Anhänger der Monarchie. Gleichwohl konnte er sich dem diskreten Charme von Elizabeth and Company nicht entziehen. Er liefert einen freundlich-distanzierten Bericht. Der untersucht z. B., wie die Familie die Arbeit aufteilt. Wo immer es zu repräsentieren gilt – die fleißigsten sind dabei die Queen, Prinz Philip und Prinzessin Anne. Jeder von ihnen nimmt über 500 Termine im Jahr wahr.

FÜR SIE GEHÖRT

## Frohes Fest mit Thekla und Peter

Weil's so schön war, kommen sie wieder: **Thekla Carola Wied** und **Peter Weck,** Stars der TV-Serie „Ich heirate eine Familie". Diesmal nicht im Fernsehen, sondern mit der Platte „Weihnachten in der Familie" (Teldec). Eine Platte, die fröhlich macht und nicht auf die Tränendrüse drückt.

Ganz andere Musik, aber sehr empfehlenswert: das neue Album von **Elton John** „Ice on Fire" (Phonogram). Zehn Songs zum Zuhören und Tanzen. ▷

„Augen zu, Omi – probier mal, was das ist!"

# Fixbutte von Teekanne.

# Da schmeckt man nur Bestes aus der Natur.

Für Fixbutte wählt Teekanne nur Fruchtfleisch ausgesuchter vollreifer Hagebutten, verfeinert mit aromatischen Hibiskusblütenkelchen. Ihr naturbelassener Geschmack ist unverwechselbar: angenehm säuerlich und erfrischend.

Probieren Sie auch die anderen köstlichen und erfrischenden Früchtetees von Teekanne: Fixfrutta und Fixapfel.

TEEKANNE AUS DEM HAUSE TEEKANNE FÜR TEEKENNER

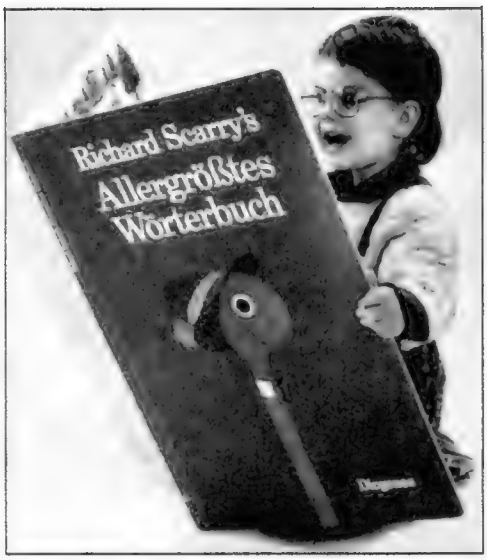
FÜR SIE GELESEN

## Spaß für die ganze Familie

**Rien Poortvliet** gilt als bester Tiermaler der Welt. Sein neues Buch „Die Arche Noah" erzählt in farbigen Bildern die Geschichte von Noah und den Tieren. Beim Betrachten der liebevollen Zeichnungen wächst beim Leser die Einsicht, daß angesichts der Bedrohung vieler Tierarten es eigentlich Zeit wird, eine neue Arche Noah zu bauen.
*Rien Poortvliet, Die Arche Noah, Parey, 138,– DM.*

Der Panda-Bär gehört heute zu den vom Aussterben bedrohten Tierarten

**Spannend** wie in seinen Science-fiction-Büchern, genau und allgemeinverständlich schreibt Asimov über die wirkliche Welt: Kosmos, Erde, Materie und Technik. Ein Sachbuch.
*Isaac Asimov „Die exakten Geheimnisse unserer Welt", Droemer Knaur, 28,– DM.*




Ein Riesenspaß für kleine Kinder ist das „Allergrößte Wörterbuch". Auf seinen 14 Blättern werden lustige Geschichten erzählt

**Es ist riesig** im wahrsten Sinne des Wortes: Hinter dem „Allergrößten Wörterbuch" mit den Jumbo-Maßen 41×61 cm können kleine Kinder sich verstecken. Und dabei Abenteuer mit Katze, Maus, Hund und Schwein erleben.
*Richard Scarry's, „Allergrößtes Wörterbuch", Diogenes, 49,– DM.*

FÜR SIE TREND

## Der Weihnachtsmann läßt grüßen

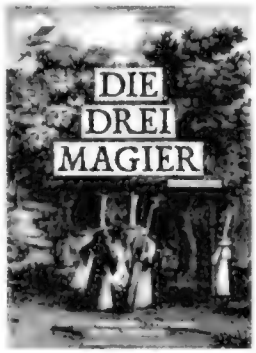
Die Idee kommt natürlich aus den USA: witzige Weihnachtskarten. Nun sind sie auch bei uns zu haben. Da grüßt der Weihnachtsmann als Brummi-Fahrer oder streckt ganz frech die rote Zunge raus – einen Luftballon. Dichtauf in der Gunst der Käufer liegen Nachdrucke von alten Karten. Die Motive haben inzwischen so viel Patina angesetzt, daß sie nicht kitschig, sondern schön nostalgisch wirken. Wer es praktisch mag: Es gibt auch Karten mit Lasche für Geldscheine.

Witzig-freche und nostalgische Karten sind in diesem Jahr die Renner

FÜR SIE GESPIELT

## Zauberei für drei

Durch einen geheimnisvollen Wald ziehen drei Magier und suchen sieben Tarot-Karten. Wer mitspielt, bekommt einen Zauberstab und muß damit die magischen Plätze aufspüren, an denen die Karten versteckt sind. Ausgezeichnet als „Das schöne Spiel '85". Es müssen 3 Personen mitspielen. Noris, 39,90 DM, ab 12 Jahre.




FÜR SIE AUSGESUCHT

## Hochgenuß für Filmfreunde

Im ZDF laufen vier Kino-Klassiker – spannende Unterhaltung, lohnend zum Aufzeichnen auf Video:

**„Ein Hauch von Nerz",** turbulente Liebeskömodie mit Happy-End (Doris Day, Rock Hudson). 24. 12., 23.50 Uhr.

**„Sein größter Bluff",** märchenhafte Story um eine Millionenpfundnote (Gregory Peck). 25. 12., 23.25 Uhr.

**„In der Hitze der Nacht",** Südstaaten-Psycho-Thriller (Rod Steiger, Sidney Poitier). 28. 12., 20.15 Uhr.

**„Manche mögen's heiß",** Slapstick-Komödie in Vollendung (Marilyn Monroe, Tony Curtis, Jack Lemmon). 28. 12., 23.30 Uhr.

Fotos: Frank Willhöft

*Ingeborg und Manfred Stiller am Hochzeitstag 19. 7. 1961*

# Meine Hochzeitsnacht

*Ihre eigentliche Bedeutung hat sie im Laufe der Jahrzehnte verloren, denn kaum eine Frau geht heute noch als Jungfrau in die Ehe. Eins ist jedoch geblieben: Noch immer ist die erste Nacht nach dem großen Tag unvergeßlich*

*Ingeborg Stiller, 45, Café-Besitzerin, über ihre Hochzeit 1961:*

## „Ich hatte Angst. Weil ich mich nicht schön genug fand"

Als kleines Mädchen hatte ich gedacht, die Hochzeitsnacht sei so etwas wie die Schwelle, über die man muß, wenn man ins Paradies will. Etwas Feierliches, Faszinierendes, was man im ganzen Leben nicht vergessen würde. Selbstverständlich gehörten Kerzen und Rosen dazu, Musik, seidene Bettwäsche . . . Später dann hatte ich Angst vor der Hochzeitsnacht, weil ich fürchtete, ich sei nicht schön genug . . .

In Wirklichkeit war aber alles ganz anders. Der Hochzeitstag war herrlich gewesen, bei der Trauung hatte ich ein wunderschönes Brautkleid mit langem Schleier getragen, dazu einen gesteckten Brautkranz aus Myrte. Gegen Mitternacht kam dann die große Aufbruchstimmung, und plötzlich waren auch wir auf unserem Zimmer.

Es war winzig, eng. Ohne Blumen. Doch das war nicht das Entscheidende. Wir waren hundemüde, aber ich hatte gedacht, daß mein Mann mich nun in den Arm nähme und etwas Besonderes, etwas Wichtiges sagen würde. So was wie „Jetzt bist du meine Frau, und laß uns immer versuchen, das Leben gemeinsam zu meistern", oder so ähnlich. Aber da war nichts, er gab mir nur einen Kuß auf die Wange und drehte sich auf die Seite. Da lag ich in meinem neuen Nachthemd mit Spitzen, sagte noch: „Du, heute ist unsere Hochzeitsnacht!" – aber da schnarchte er schon.

Ich hab' noch lange wachgelegen und war sehr traurig, dachte „Siehst du, das kommt davon. Wenn du nicht vorher schon mit ihm geschlafen hättest, wäre alles viel romantischer abgelaufen!" Das gemeinsame Aufwachen und Aufstehen am nächsten Morgen war dann aber herrlich: so, als würden wir uns hundert Jahre kennen.

*Christine von Auersperg, 34, Modedesignerin und Hausfrau (mit Tochter Anna), über ihre Heirat 1979:*

# „Ich weiß nur noch: Es war furchtbar heiß, und ich hab' geheult"

Um das Verrückte an meiner Hochzeitsnacht zu verstehen, muß ich erst von meiner Hochzeit selbst erzählen. Denn eigentlich habe ich eher aus Zufall geheiratet. Ich war mit meinem Freund auf einer Reise durch die USA, und die vorletzte Station hieß Las Vegas. Wir wohnten im wunderschönen MGM-Grand-Hotel, da hatten die Stockwerke nicht Nummern, sondern Namen. Unseres hieß „Vom Winde verweht . . .". Da sagte mein Freund abends spät plötzlich, er wolle mich morgen um zehn heiraten . . . Ja, ja, habe ich gedacht, er macht Blödsinn, weil Las Vegas ja so eine klassische Heiratsstadt ist.

Als er dann tatsächlich am nächsten Tag um sieben Uhr aufstand und mich nach einer weißen Bluse und einem weißen Rock fragte, habe ich gesagt: Okay, wenn du unbedingt willst, spiele ich mit. So, als redeten wir über einen Ausflug zum Grand Canyon und nicht über eine Heirat! Wir sind also zu einer kleinen Privat-Kapelle, mit Blumen aus dem Kühlschrank und dem Hochzeitsmarsch vom Tonband. Es war alles irgendwie künstlich, unwirklich. Zurück im Hotel, bin ich in Tränen ausgebrochen. „Aber warum weinst du denn? Bräute sind doch glücklich", fragte mein Mann – das hat mich sehr gerührt. Die erste Nacht als Ehepaar war dann weder besonders romantisch noch erotisch. Es war furchtbar heiß und stickig, und ich hatte plötzlich Bauchweh. Wir haben uns nur zusammengekuschelt, er hat mich gestreichelt, aber sonst passierte nichts. Eine richtig feierliche Beziehung zum Verheiratetsein bekam ich eigentlich erst, als wir zurück in Deutschland noch mal ganz konventionell mit Freunden und der ganzen Familie geheiratet haben.

*Christine und Franz von Auersperg am Hochzeitstag 1. 7. 1979*

*Hanna Rodins*, 92, heute Witwe, über ihre Hochzeit 1919:*

# „Wir waren glücklich und stumm. Und ich war sehr stolz"

Der Erste Weltkrieg war gerade zu Ende, als ich heiratete. Das Thema Hochzeitsnacht und alles, was damit zusammenhing, war natürlich tabu. Über so was sprach man nicht. Ich war 18 und hatte meinen späteren Mann auf einem Hausball kennengelernt. Er war groß, schlank und trug eine auffällige Husarenuniform, er verbeugte sich, und ich machte einen Knicks. Gefühle zu zeigen, gehörte sich nicht; höchstens die Art und die Dauer der Tänze verrieten, wie man zueinander stand.

Im März 1918 bekam ich von ihm einen Brief: Er wollte mich am nächsten Tag besuchen und mich fragen, ob ich seine Frau werden wolle. Dann hat er tatsächlich richtig bei meinem Vater um meine Hand angehalten.

Die Trauung war im Januar 1919: die Fenster überall vernagelt, die Straßen voller randalierender Leute wegen der Revolution, und unsere Gäste freuten sich vor allem über das kalte Buffet vom schwarzen Markt. Unsere Hochzeitsnacht haben wir ganz feierlich im „Hotel Atlantic" in Hamburg verbracht. Ich weiß noch, wie es mich Überwindung kostete, mit meinen Blumen durch die Halle zu gehen – weil ich wußte, jeder konnte sehen, daß wir frisch verheiratet waren.

Mein Mann bestellte Sekt aufs Zimmer und ging dann zuerst ins Bad. Ich danach. Als ich im Nachthemd zurückkam, lag er schon im Bett, und das Licht war aus. Na ja, und dann ist es zum Ärgsten gekommen. Nach dem ersten Schreck verspürte ich so etwas wie ein Freudengefühl in Verbindung mit großer Liebe. Und obwohl ich von nichts vorher wußte, spürte ich in dem Moment, daß alles genauso ablaufen mußte und daß alles ganz richtig war.

Am nächsten Morgen haben wir nicht viel geredet. Wir waren glücklich und stumm, und ich war sehr stolz. 52 Jahre waren wir verheiratet, bis er starb. Und er war der einzige Mann in meinem Leben. Das war eben früher so.

* Name auf Wunsch geändert

Interviews: Gesa Engelschall; Fotos: Michael Mittelsteiner/ABACUS

# IHR PERSÖNLICHES HOROSKOP 1986

## Mit Glückskurve für Liebe, Geld und Gesundheit

Wir haben ein Horoskop wiederentdeckt, das von den Erfindern der Astrologie, den alten Babyloniern und Ägyptern, stammt. Die haben sich vor 4000 Jahren nicht damit zufriedengegeben, nur die Horoskope der einzelnen Tierkreiszeichen zu erstellen. Das war ihnen zu ungenau. Deshalb teilten sie jedes Zeichen noch einmal in jeweils zehn Tage, die sogenannten „Dekanate". So gibt es also in unserem Jahreshoroskop nicht nur den Widder, sondern zusätzlich noch drei Widder-Variationen. Damit Sie immer gleich im Bilde sind, haben wir auch Ihre Schicksalskurven aufgezeichnet: Die durchgehende Linie steht für Erfolg, Geld und Beruf, die gestrichelte für die Liebe und die gepunktete für Ihre Gesundheit. Das Horoskop können Sie herausnehmen und abheften

# WIDDER

Das gilt für alle WIDDER: Nicht zu impulsiv und vor allem nicht sprunghaft vorgehen! 1986 werden die Umstände längst nicht mehr so festgefahren, mit Warten und Bangen verbunden sein. Wer seine Energien richtig einsetzt, kann endlich alles erreichen. Setzen Sie auf Charme und Gespür!

## 21. bis 31. März

**Sie sind eine wahre Kämpfernatur und so voller Tatendrang, daß Sie oft ungeduldig werden können,wenn sich etwas nicht schnell genug erledigen läßt. Widerstand heißt für Sie Ansporn. Ihr Blick ist immer optimistisch nach vorn gerichtet. Für Bedauern bleibt Ihnen keine Zeit.**

1986 sollte für Sie zum Jahr der Festigung und Stabilisierung werden. Lassen Sie die Finger von Änderungen und Kehrtwendungen um jeden Preis. Keine unsicheren Experimente! Wenn Sie das beherzigen, können Sie – vor allem finanziell – schon im Februar/März – mehr erreichen als in den letzten beiden Jahren zusammen. Versäumen Sie im neuen Jahr auch nicht, vernünftige Erholungspausen einzulegen, und leben Sie im Herbst sehr gesundheitsbewußt. Über eine menschliche Enttäuschung im Sommer werden Sie rasch hinwegkommen. Besonders aufregend dürfte für Sie der späte Herbst werden.

## 1. bis 10. April

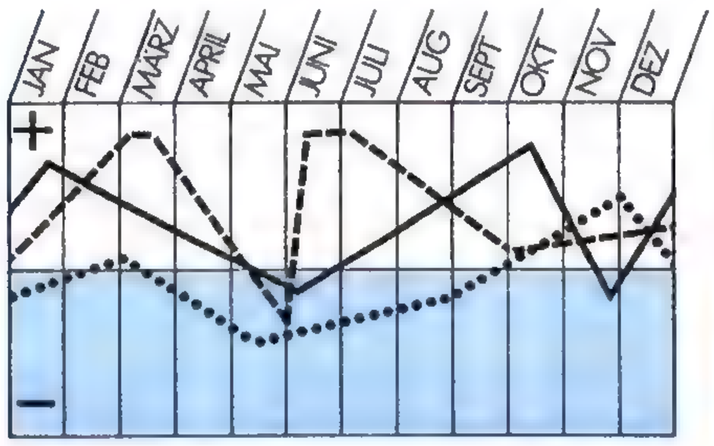
**Spielerisch leicht – zu keiner anderen Frau paßt das so gut wie zu Ihnen. Es sieht aus, als tanzten Sie wie ein Wirbelwind durch das Leben. Andere ahnen selten, wieviel Mühe dahinter steckt. Doch das ist eben Ihre Art: Sie können alles, solange es Spaß bereitet. Und Sie finden Freude überall.**

Rechnen Sie damit, daß in den nächsten Monaten das hohe Tempo etwas nachläßt, und versuchen Sie dann nicht, die Dinge unbedingt zu forcieren. Im neuen Jahr ist alles gediegener, dauerhafter, weniger überraschend. Das gilt speziell für das Gute. Mitunter könnte Sie die Ungeduld packen. Wie wichtig und segensreich dieses Jahr für Ihre ferne Zukunft ist, werden Sie wohl erst hinterher so richtig begreifen. Auf jeden Fall: Sie werden sich sehr wohl fühlen, sich viel leisten können und vor allem im Januar und im Oktober ganz große Momente erleben. Alles, was mit Liebe und Partnerschaft zu tun hat, schenkt Glück.

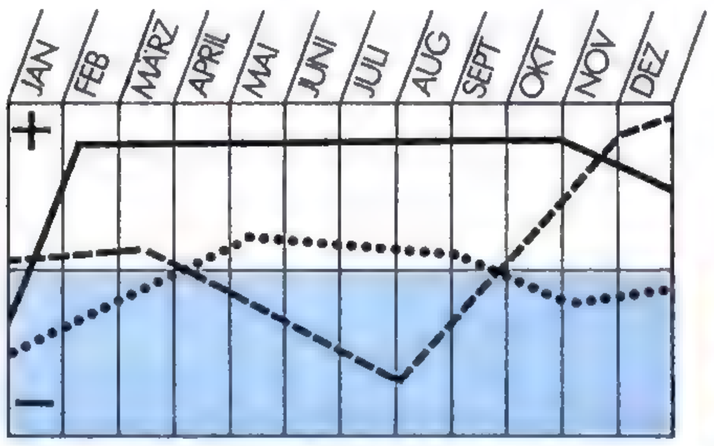
## 11. bis 20. April

**Sie drängen vorwärts – sich selbst und andere. Mit riesiger Energie. Niemand vermag so zu starten, keiner steckt so voller Ideen und Einfälle. Gewiß, der Reiz des Neuen ist oft rasch verflogen. Doch Sie sind bereits von etwas anderem begeistert. Routinedinge überlassen Sie anderen.**

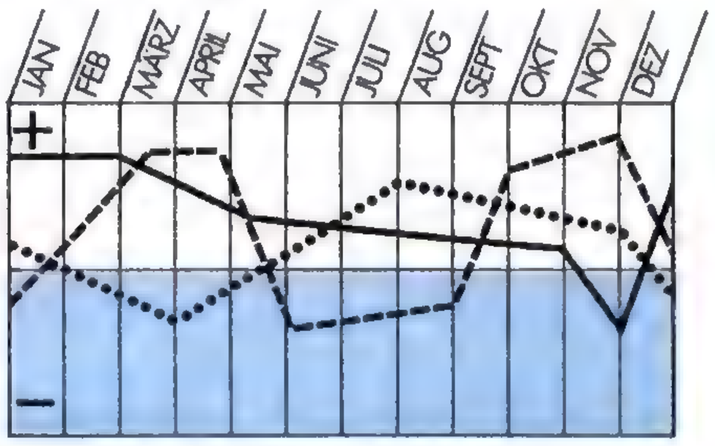
Sie werden sich wundern, was in den nächsten Wochen schon auf Sie zukommen wird! Lassen Sie sich nicht einschüchtern: Besser, günstiger und einträglicher könnten die Umstände gar nicht sein. Stellen Sie sich lediglich darauf ein, entschlossen zuzupacken, sobald sich eine Chance bietet. Und sichern Sie sich jeweils die geeignete Unterstützung, damit es für Sie allein nicht zuviel wird. Überhaupt sollte das Miteinander für Sie im Vordergrund stehen. Für die Partnerschaft kündigt sich nämlich ein Traumjahr an. Freuen Sie sich auf März-/April-Tage und auf einen noch viel phantastischeren Herbst.




● Ihre Glückszahlen im neuen Jahr sind 6, 9, 18, 22 und 29 ● Ihre Blume ist Lavendel. Besorgen Sie sich Lavendel-Kissen. ● Ihr Glücksstein ist der Saphir ● Ihr Metall: Kupfer ● Bevorzugen Sie als Farbe ein dunkles, kräftiges Rot.




● Ihre Glückszahlen sind 5, 10, 19, 31 und 45 ● Ihre Glücksblume ist der Löwenzahn. Sie sollten ihn immer um sich haben ● Wählen Sie als Steine Opal und Lapislazuli ● Ihre Metalle: Silber und Kupfer ● Als Farbe sollten Sie Gelb bevorzugen.




● Ihre Glückszahlen sind 1, 13, 24, 30 und 40 ● Glück und Gesundheit vermittelt Ihnen vor allem die Hekkenrose ● Ihre Glückssteine sind Diamant und grüner Jaspis ● Tragen Sie regelmäßig Gold bei sich ● Bevorzugen Sie als Farbe Orange.

——— Erfolg  – – – – Geld und Beruf  ••••••• Liebe

# STIER

Das gilt für alle STIERE: Hüten Sie sich vor jedem Anflug von Verbissenheit und Übereifer. Ihre Devise sollte sein: Lieber etwas weniger tun, doch das überlegt und mit Spaß. Je mehr Freude Sie haben, desto größer werden Ihre Erfolge sein. Das Glück kommt ganz von selbst

## 21. bis 30. April

**Die alten Astrologen fanden für Ihren Typ ein lustiges Bild: Sie sind wie eine glückliche Braut, deren Kleid in Flammen steht, die aber davon unbeeindruckt Süßigkeiten nascht. Damit wird auf Ihre Ungeduld und Lebensfreude verwiesen, aber auch auf die Kunst, Lästiges wegzustecken.**

Lassen Sie es im neuen Jahr erst mal langsam angehen. Es gibt nichts zu versäumen. Ihr großer Augenblick kommt im März. Diese Glücksphase hält an bis weit in den Mai hinein. Sehen Sie zu, daß Sie in dieser Zeit etwas für weniger gute Zeiten auf die Seite bringen können, dann werden Sie am Ende mehr als zufrieden sein. Ihre eigentliche Stärke wird 1986 in geistiger Spritzigkeit liegen. In der Partnerschaft könnte exzentrisches Verhalten zu Krisen führen – speziell Ende Januar/Anfang Februar. Nehmen Sie Kleinigkeiten nicht zu wichtig! Für die Gesundheit ist gute Stabilität oder Besserung angezeigt.

## 1. bis 10. Mai

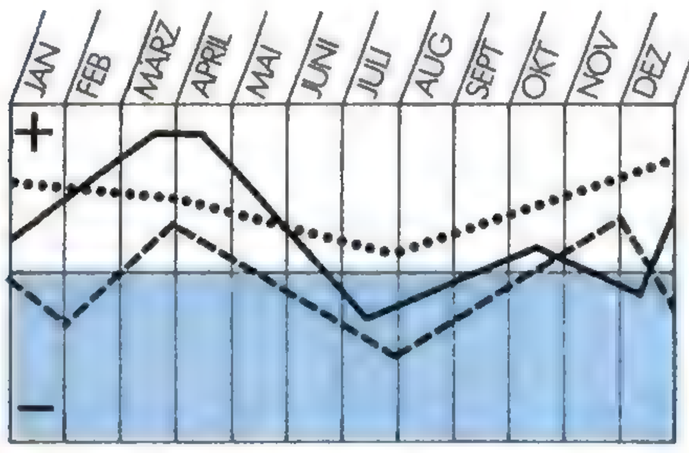
**Vielseitigkeit, weitgefächerte Begabungen sind Ihre Stärken. Deshalb hat man Ihren Typ bei den Babyloniern mit fünf Armen und Händen dargestellt: Sie können gleichzeitig säen, tanzen, musizieren, schreiben und ernten – und das, ohne jemals Freude und Schwung zu verlieren.**

Gratulation! Sie haben ein Glücksjahr vor sich! Und wer hätte es nach dem schwierigen Jahr 1985 mehr verdient als Sie? Wahrscheinlich lassen sich im Januar/Februar noch nicht alle Wünsche erfüllen, doch danach haben Sie es geschafft. Der Glücksstern Jupiter begleitet Sie praktisch das ganze Jahr über, so daß Sie sich endlich voll entfalten können. Große Momente sind auch für Liebe und Partnerschaft angezeigt. Freuen Sie sich auf ein wundervolles Frühjahr und einen herrlichen Spätherbst. Nehmen Sie den Urlaub, wenn möglich, schon im frühen Sommer. Wahren Sie im Mai Ihre guten Gewinnchancen!

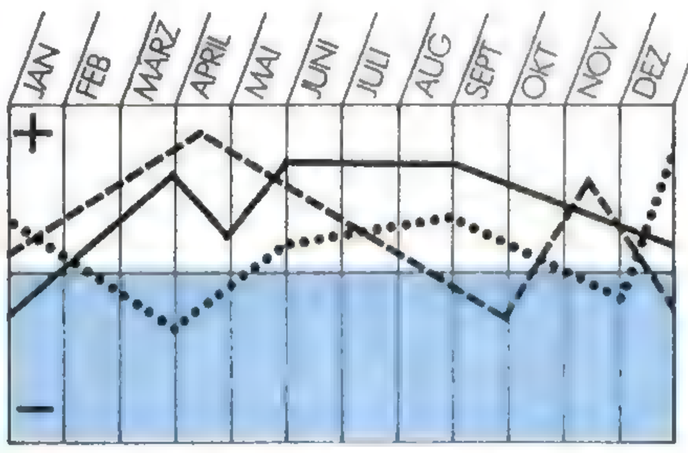
## 11. bis 20. Mai

**Nicht selten hält man Sie für dickfällig, möchte Sie gerne als braves Hausmütterchen abstempeln. In Wirklichkeit gehören Sie zu den besonders Empfindsamen, zu jenen, die nie aufgeben und auch aus der verfahrensten Situation noch etwas Gutes zu machen wissen.**

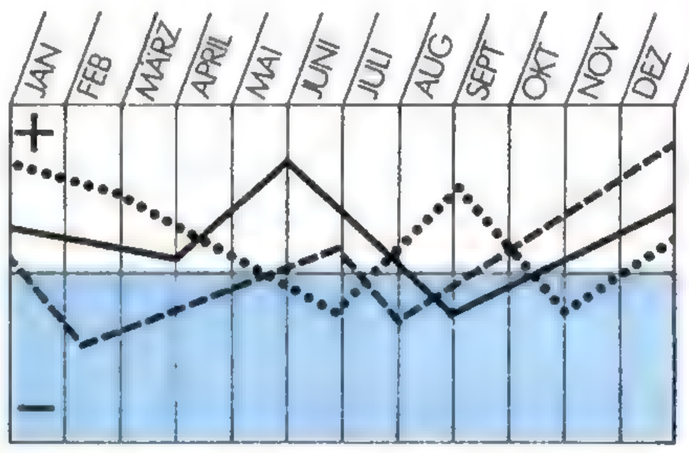
Zum eigentlichen, unvergeßlichen Erlebnis dürfte 1986 für Sie die Urlaubszeit werden. Nicht daß sonst nichts Aufregendes geboten wäre. Doch etwas ganz Besonderes im Juli/August wird alles andere in den Schatten stellen, möglicherweise Ihr Leben sogar grundlegend verändern. Beruflich lassen sich wahrscheinlich keine Bäume ausreißen. Doch es besteht auch kein Grund zur Sorge. Der Erfolg hängt letztlich allein vom Einsatz ab. Lassen Sie sich vor allem zu nichts drängen, was Ihnen gefühlsmäßig nicht zusagt. Keine plötzlichen Kehrtwendungen, und auf keinen Fall unüberlegte Änderungen!




● Ihre Glückszahlen im neuen Jahr heißen 7, 18, 33, 47 und 48 ● Ihre Blume ist die Rose. Atmen Sie ihren Duft regelmäßig ein! ● Ihr Glücksstein: der Rubin ● Ihre Metalle sind Eisen und Platin ● Ihre Farben: helles Rot und helles Blau.




● Ihre Glückszahlen sind 4, 10, 29, 31 und 49 ● Ihre Blumen sind die dunkelrote Rose und der Flieder ● Wählen Sie als Glücksstein Diamant und Achat ● Ihre Metalle: Bronze und Gold ● Verwenden Sie die Farben Grau und Hellgrün.




● Ihre Glückszahlen sind 1, 13, 25, 36 und 39 ● Ihre Blumen sind Kamille und Lilie ● Tragen Sie als Glückssteine Aquamarin und Türkis ● Ihre Metalle sind Silber und Stahl ● Bevorzugen Sie als Farben Türkis und Hellblau.

——— Erfolg – – – – Geld und Beruf ••••••• Liebe

# ZWILLINGE

Das gilt für alle ZWILLINGE: Sie dürfen in keiner Situation zögern oder auf die letzte Absicherung warten, sondern müssen zupacken, wo immer sich eine Chance bietet. Lassen Sie niemals Zweifel an Ihren Absichten aufkommen und meiden Sie alles, was nach Intrige aussehen könnte

## 21. bis 31. Mai

**So sieht man Ihr Wesen seit Jahrtausenden: sehr geschickt, einfallsreich, immer bereit, Neues auszuprobieren, Änderungen, Verbesserungen vorzunehmen. Sie sind erfinderisch und genau bis zur Spitzfindigkeit, und Sie sind erpicht auf alles Neue.**

An Ihren Einfallsreichtum werden im neuen Jahr Anforderungen gestellt wie selten zuvor. Warten Sie nicht auf einen günstigen Zufall, sondern nehmen Sie die Dinge selbst in die Hand – besonnen, gelassen, ohne jede Panik. Gewiß, 1986 dürfte alles etwas länger dauern als sonst. Doch das muß ja nicht unbedingt schlecht sein. Setzen Sie entsprechend auf langfristige Erfolge. Auch in Herzensfragen. Ihre ganz große Zeit kommt Mitte August – Tage, wie Sie sie vielleicht noch nie erlebt haben. Und auch dieses Glück wird andauern. Besondere Aufmerksamkeit verlangt speziell im Herbst Ihre Gesundheit.

## 1. bis 11. Juni

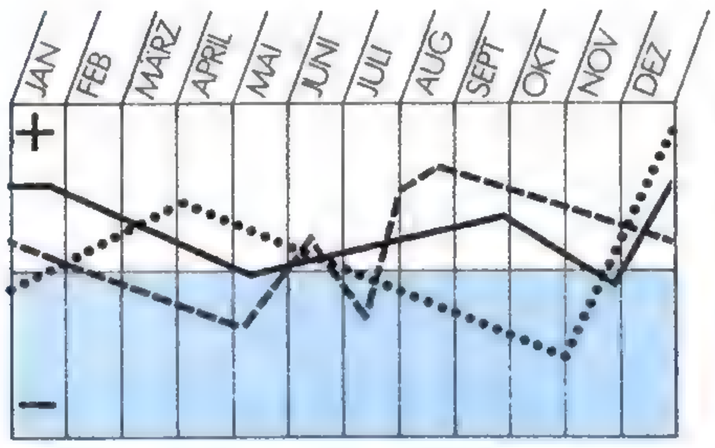
**Sie werden seit altersher als die Glückliche gepriesen, als ein Wesen, das spielerisch und mit gutem Gespür Erfolge wie reife Früchte einsammelt. Sollte einmal etwas schiefgehen, werden Sie bald herausfinden, daß selbst das zu Ihrem Glück war.**

Für Sie gilt es 1986, sich vor Übermut und Überschwang in acht zu nehmen. Zu rasch sind Sie Ihrem Naturell entsprechend für etwas begeistert, was sich bald als Pleite herausstellen könnte. Nutzen Sie beruflich aber entschlossen die Chancen der ersten drei Monate, und versuchen Sie danach, sich an das Solide zu halten. Mit der nötigen Ausdauer und Zurückhaltung könnten Sie im Herbst doch noch zu respektablen Erfolgen kommen. In der Liebe verspricht eine Begegnung im Frühling mehr, als sie hernach halten kann. Nicht den Kopf verlieren! Im Herbst läßt sich manches korrigieren, was verfahren schien.

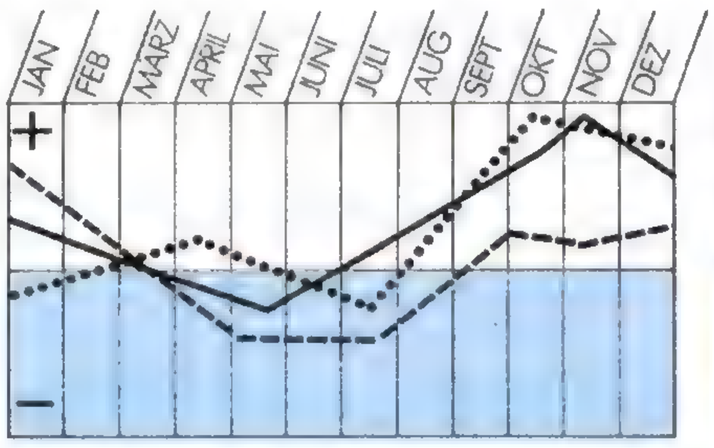
## 12. bis 21. Juni

**Poesie ist Ihr Leben, die Sprache Ihre Ausdrucksform, Witz Ihr Element. Wie kaum eine andere verstehen Sie, sich auszudrücken, mit Worten zu fechten. Wenn Sie die Hemmungen überwinden, können Sie viel Glanz und Ruhm in Ihr Leben bringen.**

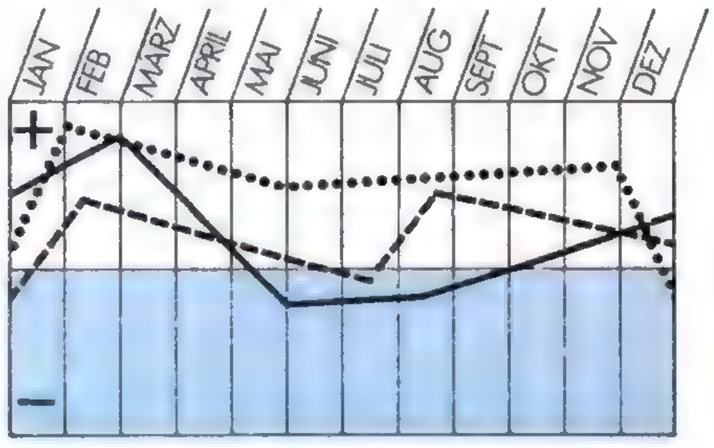
Wundern Sie sich nicht: Im neuen Jahr ist jede Überraschung möglich. Jede. An plötzlichen Veränderungen und Wendungen dürfte es wahrlich nicht fehlen. Das meiste davon dürfte allerdings ihrer flexiblen Art entgegenkommen, Sie eher anspornen als bedrücken. Legen Sie sich von der ersten Stunde an mächtig ins Zeug. Die eigentliche Glücksphase ist einmalig – aber relativ kurz. Und sollte es danach einmal recht dick kommen, dann denken Sie daran: Es geht alles sehr schnell vorbei. In Liebesfragen verspricht die zweite Jahreshälfte mehr als die erste. Geduld! Und Zurückhaltung vor allem im Juni/Juli!




● Ihre Glückszahlen sind 8, 11, 26, 36 und 43 ● Ihre Blumen sind die Akazie und die Begonie ● Ihr Glücksstein ist der Chrysoberyll ● Ihre Metalle sind Zinn und Eisen ● Bevorzugen Sie als Farben Weiß und ein ganz helles Gelb.




● Ihre Glückszahlen sind 5, 10, 30, 31 und 41 ● Ihre Blumen sind gelbe Rosen und Schafgarbe ● Ihr Glücksstein ist der Bergkristall ● Ihr Metall: Messing ● Bevorzugen Sie als Farben helles Grau und saftiges frisches Grün.




● Ihre Glückszahlen heißen 2, 18, 22, 27 und 42 ● Ihre Blumen sind Apfelblüten und Johanniskraut ● Als Glückssteine sollten Sie Granat und Amethyst tragen ● Ihre Metalle: Weißgold und Eisen ● Ihre Farben: ein dunkles Rosa und Weiß.

——— Erfolg – – – – – Geld und Beruf ····· Liebe

# KREBS

**Das gilt für alle KREBSE: 1986 wird auf alle Fälle wesentlich beglückender, als es die letzten drei Jahre waren. Vielleicht gelingt diesmal noch nicht der ganz große finanzielle Durchbruch, doch Sie werden sich ausgesprochen wohl fühlen und dürfen das Leben so richtig genießen**

## 22. Juni bis 1. Juli

**Fürsorglichkeit und Treue – wer würde Sie nicht um diese Eigenschaften beneiden? Dazu kommen bewundernswerter Stolz und ein Schuß Launenhaftigkeit, die Sie so interessant macht. Wer Sie zur Freundin hat, der weiß sich behütet und darf in einer angenehmen Atmosphäre leben.**

Endlich, werden Sie sagen, wenn Sie gleich zu Beginn des neuen Jahres den mächtigen Auftrieb verspüren. Schnallen Sie sich an, denn der Start dürfte geradezu furios werden. Kein Bangen und Zagen. Sollten Sie im Februar zurückschrecken, wäre vorerst vieles vertan. Greifen Sie zu, dann sind Ihre finanziellen Sorgen auf absehbare Zeit behoben. Vergessen Sie im März nicht, im Lotto zu tippen. Doch auch das sollten Sie wissen: Wichtiger und noch erfreulicher als die wirtschaftlichen Erfolge werden Herzenserlebnisse. 1986 wird für Sie zum Jahr der großen und dauerhaften Liebe und des besonderen Wohlergehens.

## 2. bis 12. Juli

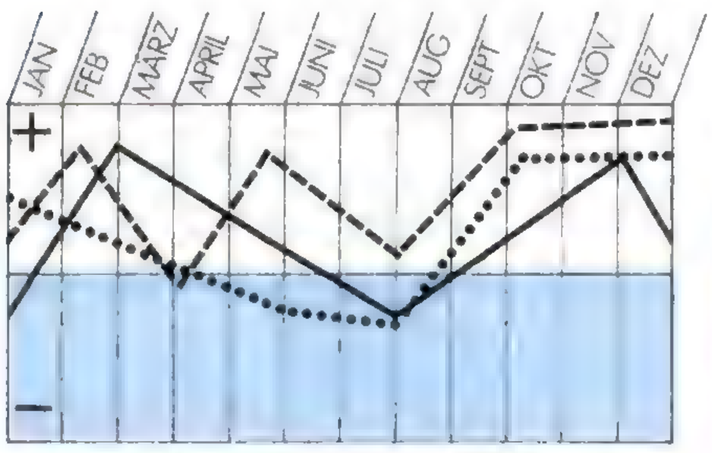
**Als personifizierte Leidenschaft hat man Sie stets dargestellt: eine zunächst sehr wählerische, dann aber überaus stürmische Liebende, die allzu oft bereit ist, der Liebe und dem Geliebten alles zu opfern. Ihr Risiko liegt in der Neigung, andere in zu schönem Licht zu sehen.**

Schlimmstenfalls ziehen sich Unruhe und Unsicherheiten noch hin bis in die letzten Februartage. Doch dann haben Sie die Durststrecke hinter sich. Es folgen Traummonate mit der Möglichkeit, endlich einmal wieder aus dem Vollen zu schöpfen, zu planen und Dinge in Angriff zu nehmen, an die Sie sich bisher nicht trauten. Beste Zeiten: April/Mai und September bis Dezember. In Herzensfragen werden Ihnen gleich vier tolle Phasen geschenkt: Mitte April, Mitte September, November und Dezember. Vertrauen Sie im neuen Jahr viel Ihrem besonders guten Gespür. Sie werden es nicht bereuen!

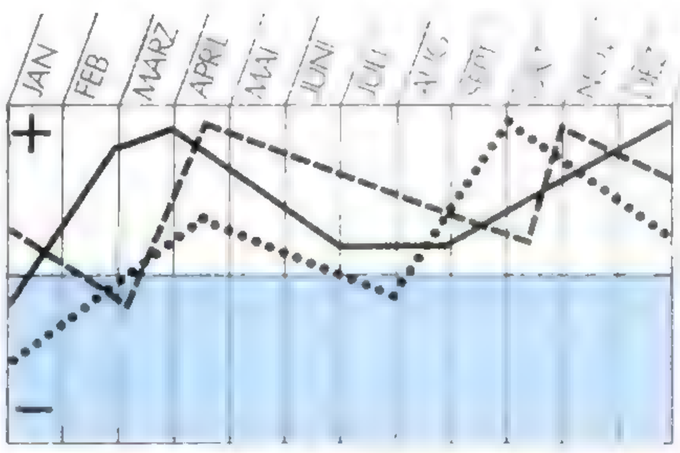
## 13. bis 22. Juli

**Ihre Gefühle sind so weit und so tief wie das Meer, sagten die Ägypter. Ihr Handeln wird niemals von Egoismus geprägt, sondern von Lauterkeit und Selbstlosigkeit. Verzicht und Opfer bringen Sie aber niemals in Not, sondern werden stets aufs Neue zur Quelle für Reichtum und Wohlergehen.**

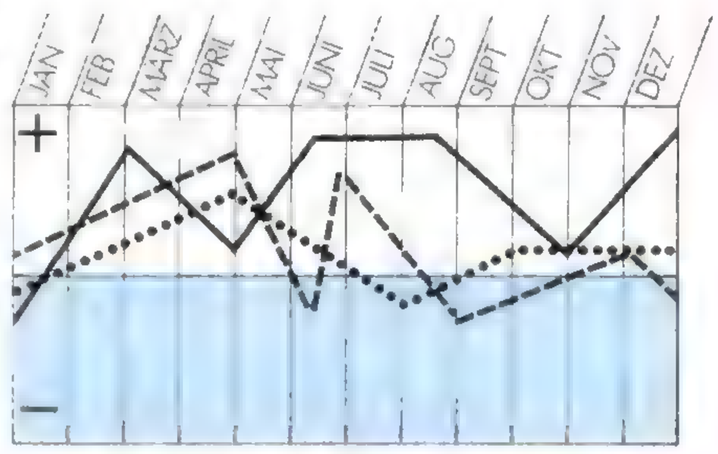
Versuchen Sie, das neue Jahr beschwingter, sorgloser anzugehen, als das sonst Ihre Art ist. Sie werden 1986 ein pausenloses Auf und Ab erleben und sich vorkommen, als führen Sie Achterbahn: aufregend schön, mit viel Herzklopfen. Keine Angst: Jeder Talfahrt folgt alsbald ein steiler Anstieg. Die erfolgreichsten Monate bringt der Hochsommer. Eine Reihe rascher wirtschaftlicher Verbesserungen sind dann angezeigt (Wohnungswechsel, Erwerb von Grund und Boden). In Herzensfragen brauchen Sie vor allem Fingerspitzengefühl. Verlangen und erwarten Sie keine ultimativen Entscheidungen.




● Ihre Glückszahlen: 8, 11, 21, 36 und 45 ● Ihre Blumen sind Flieder und Weißdorn ● Ihre Glückssteine: Smaragd und Korallen ● Ihr Metall: Platin ● Bevorzugen Sie als Farben ein dunkles Moosgrün und ein helles Braun.




● Ihre Glückszahlen heißen 3, 17, 27, 31 und 44 ● Ihre Blumen: Geranien und Baldrian ● Ihre Glückssteine: Opal und Perlen ● Ihre Metalle: Rotgold und Stahl ● Bevorzugen Sie als Farben Braungrün und ein dunkles Braun.




● Ihre Glückszahlen: 2, 15, 17, 23 und 38 ● Ihre Blumen sind Kornblumen und Orchideen ● Ihre Glückssteine: Smaragd und Topas ● Ihre Metalle: Kupferlegierungen und Weißgold ● Wählen Sie als Ihre Farbe ein dunkles, warmes Grün.

——— Erfolg – – – – Geld und Beruf ····· Liebe

# LÖWE

Das gilt für alle LÖWEN: Suchen Sie 1986 das Außergewöhnliche und für jeden Tag eine Kleinigkeit, die Sie etwas über das Normale hinaushebt. Weit besser als zuletzt vermögen Sie, mit anderen auszukommen, andere froh zu stimmen und glücklich zu machen. Nutzen Sie diese Veranlagung

## 23. Juli bis 2. August

**Sie wissen, wie der Weg nach oben führt – und sind auch entschlossen, ihn zu gehen, im Extremfall sogar auf Biegen und Brechen. Da Sie alle Voraussetzungen mitbringen, es auch zu schaffen, wird es nie an Neidern fehlen. Bleibt nur zu hoffen, daß wenigstens der Partner Sie versteht!**

Verscheuchen Sie alle Besorgnisse, die Sie vielleicht zu Beginn des neuen Jahres noch plagen. Sie werden bald spüren, wie Zuversicht und Selbstsicherheit in Ihnen heranwachsen und Ihr Handeln bestimmen. 1986 wird für Sie kein Jahr, in dem alles wie von selbst vonstatten geht. Doch Sie haben die Möglichkeit, immer wieder alles zum Guten zu wenden. Vor allem ab Juli dürften Sie obenauf sein, beruflich aufsteigen, mehr Geld verdienen. In Herzensfragen könnte sich Gegensätzliches ergeben: Höchstes Glück und Enttäuschungen liegen dicht nebeneinander. Treffen Sie keine voreiligen Entschlüsse.

## 3. bis 12. August

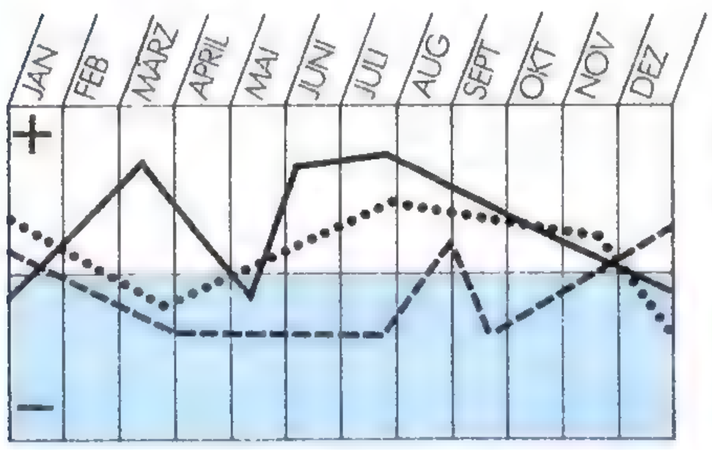
**Sie gelten als die Unbeirrbare, als die Frau, die anderen den Weg zeigt und sie mitreißt. Sie können für Ideale oder Ideen leben und befassen sich gerne mit hochfliegenden Plänen und Zielen. Nicht ganz leicht, mit Ihnen mitzuhalten! Das Gute: Sie verlieren nie den Boden unter den Füßen.**

Sollte im neuen Jahr etwas schiefgehen, dürfen Sie die Sterne nicht dafür verantwortlich machen. Sie stehen für Sie weder stark positiv noch negativ, sondern nahezu neutral. Das heißt aber: Sie können sich frei und ohne jede Hinderung entfalten. Nutzen Sie diese Freiheit, wagen Sie etwas. Der Augenblick wäre günstig, Neues zu starten, bedrükkende Situationen entschlossen aus der Welt zu schaffen. Juni und Juli dürften unvergeßlich schöne Liebeserlebnisse bringen. Sie lernen einen Menschen von unerwartet attraktiver Seite kennen. Vielleicht ist sogar eine dauerhafte Bindung möglich.

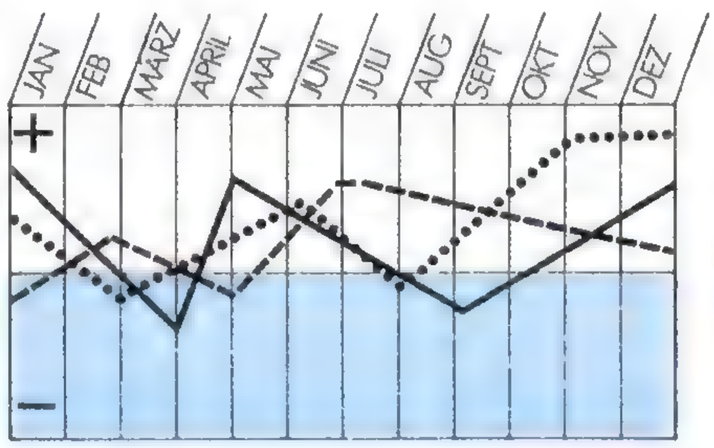
## 13. bis 22. August

**In der Haltung stark, im Vorgehen geschickt. So sieht man Sie seit Jahrtausenden. Letztlich erreichen Sie alles – manchmal allerdings mit zuviel Gewaltanstrengung – ein Charakterzug, den Sie nach Möglichkeit unterdrükken sollten. Lassen Sie die Dinge lieber auf sich zukommen.**

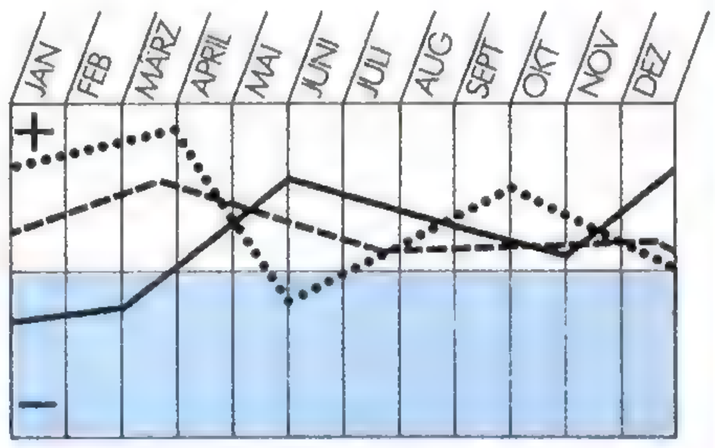
1986 könnte zum Jahr der angenehmen Überraschungen werden. Die Zeit des Hingehaltenwerdens jedenfalls ist spätestens Mitte Februar vorüber. Zügeln Sie Ihr Temperament noch etwas in den ersten beiden Monaten und dann noch einmal im September, damit keine unnötigen Verluste entstehen. Legen Sie Ihr Hauptaugenmerk auf Zusammenarbeit, und meiden Sie Alleingänge. In der zweiten Jahreshälfte sollten Sie keine zu großen Einsätze wagen, um das Glück zu zwingen. Es kommt von selbst! In der Liebe müssen Sie den Alltagstrott meiden, zugleich aber auch – vor allem im Februar, allzu heftiges Flirten.




● Ihre Glückszahlen sind 4, 11, 24, 40 und 43 ● Ihre Blume ist das Alpenveilchen ● Ihre Glückssteine: Rubin und Bernstein ● Ihre Metalle: Chrom und Silber ● Bevorzugen Sie als Farben gelbliches Rot und leuchtendes Rotbraun.




● Ihre Glückszahlen heißen 6, 13, 27, 39 und 41 ● Ihre Blumen sind Arnika und Alpenveilchen ● Ihr Glücksstein: Rubin und Granat ● Ihre Metalle: Gold und Zink ● Bevorzugen Sie als Farben ein warmes Rot und ein helles Braun.




● Ihre Glückszahlen: 5, 17, 23, 31 und 42 ● Ihre Blumen sind Enzian und Alpenveilchen ● Ihre Glückssteine: Diamant und Rosenquarz ● Ihre Metalle: Eisen und Stahl ● Bevorzugen Sie als Farben ein bräunliches Grün und Gelb.

——— Erfolg – – – – Geld und Beruf ····· Liebe

# JUNGFRAU

Das gilt für alle JUNGFRAUEN: Kein Übermut und keine Selbstüberschätzung! Finden Sie eher zu der Einstellung: Jetzt erst recht! Bleiben Sie dabei aber möglichst locker, unverkrampft und zuversichtlich. Hören Sie auf andere, die es gut mit Ihnen meinen, und sondern Sie sich nicht ab

## 24. August bis 2. September

**Das wußten schon die alten Babylonier: Wißbegierde ist die treibende Kraft Ihres Lebens. Sie sind neugierig und lernhungrig. Ihre geistige Beweglichkeit hebt Sie über den Durchschnitt hinaus. Aber Wissensdurst ist nicht Ihr einziger Charakterzug. Sie haben auch viel Freude am Genuß.**

Die allgemeine Grundtendenz lautet: Alles wird etwas länger dauern. Bei manchem Vorhaben, das bereits sicher schien, könnte im letzten Augenblick noch etwas dazwischen kommen. Wenn Sie sich darauf einstellen, ist alles halb so schlimm, zumal es Ihnen 1986 an Ideen und guten Einfällen wahrlich nicht fehlen dürfte. Sie dürfen niemals vorzeitig aufgeben. Ihre Zielrichtung muß heißen: Herbst! Glauben Sie fest daran, es wird ein goldener, beglückender Herbst, der alles ausbügelt. Drei große Momente in der Liebe sind im März, im Juli und im September/Oktober gegeben. Alles in allem doch ein gutes Jahr!

## 3. bis 12. September

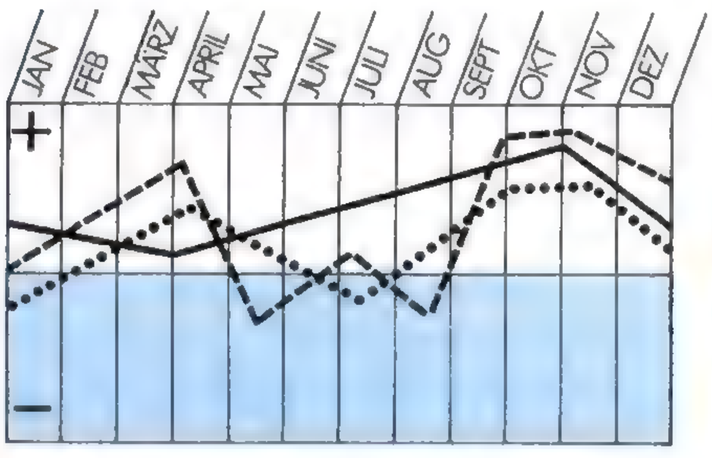
**Man hält Sie gerne für ehrgeizig und allzu nüchtern. Doch das ist nicht richtig. Gewiß, Sie wissen abzuwägen und sachlich zu werten, lassen sich nicht von Gefühlsanwandlungen verleiten. Doch wenn Kopf und Herz übereinstimmen, sind Sie einfach unschlagbar, dann sind Sie Spitze.**

Zweimal im Jahr, im April/Mai und ab Oktober, ist Ihnen der Glücksplanet Jupiter gar nicht gewogen. Der Stand von Uranus zeigt zusätzliche Unruhe an. Das bedeutet: Bei leichtfertigem, unüberlegtem Vorgehen drohen Einbußen. Mit einiger Selbstdisziplin könnten Sie allerdings mehr als sonst in günstigen Jahren ernten. Meiden Sie harte Konfrontationen und Spekulationen aller Art. Lassen Sie sich nicht auf jähe Veränderungen ein! Sehr erfreulich sieht es in Herzensfragen aus. Hier dürfen Sie den Gefühlen – speziell im April/Mai – freien Lauf lassen. Sie werden einmalige Zuneigung erfahren.

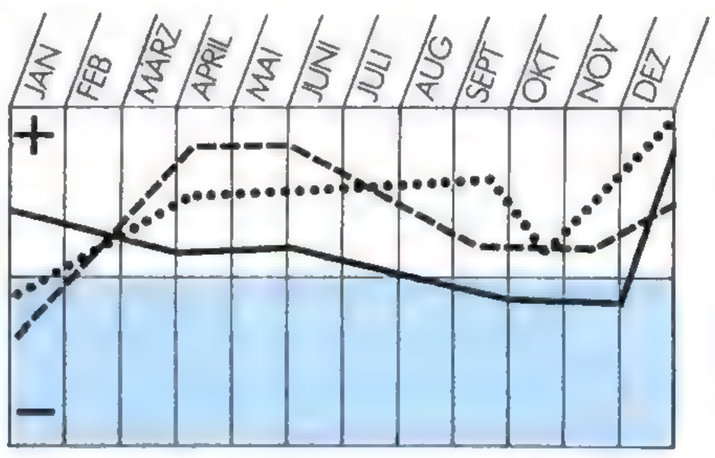
## 13. bis 23. September

**Sie haben einige bemerkenswerte Charakterzüge: Sie sind gleichzeitig äußerst großzügig und realistisch. Von Ihnen kann man alles haben, weil Sie sehr freigebig sind, fast schon in der Art eines Mäzens. Doch vergessen Sie dabei nicht, für das eigene Wohl zu sorgen.**

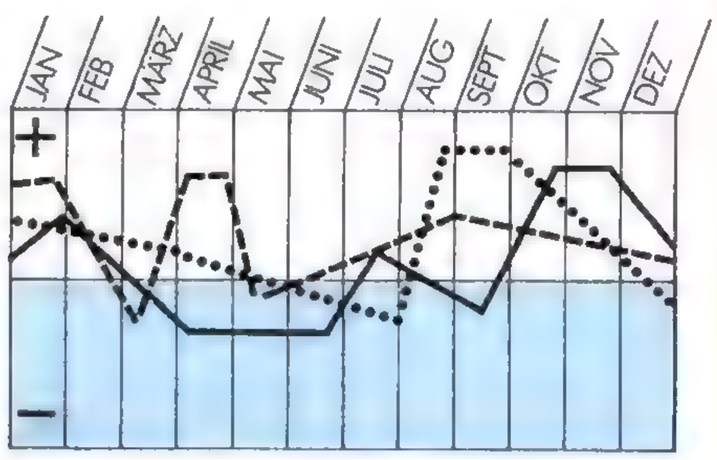
Ihr Risiko im neuen Jahr heißt Übermut, Übermaß, Illusionen! Sie werden allzu leicht in die Einstellung geraten: Alles oder nichts! Dem aber dürfen Sie keinesfalls nachgeben, sonst stolpern Sie von einem Problem ins andere. Im Juli und ab Oktober haben Sie es dann wesentlich leichter, überragende Erfolge zu erzielen und gleichzeitig die Grundlagen für ein Glücksjahr 1987 zu legen. Bleiben Sie vorerst zurückhaltend, wenn man Ihnen mehr Verantwortung aufbürden will, und sehen Sie zu, daß gesundheitliche Störungen ausgeräumt werden. In Herzensfragen dürfte es fast etwas zu stürmisch zugehen.




● Ihre Glückszahlen lauten 7, 14, 21, 31 und 47 ● Ihre Blumen sind Hyazinthe und Veilchen ● Ihre Glückssteine: Topas und Amethyst ● Ihre Metalle: Kupfer und Weißgold ● Wählen Sie als Farben dunkles Grau und helles Gelb.




● Ihre Glückszahlen: 2, 18, 29, 41 und 48 ● Ihre Blumen sind Veilchen und gelbe Rosen ● Ihre Glückssteine: Malachit und Topas ● Ihr Glücksbringer unter den Metallen: Blankes Weißgold ● Bevorzugen Sie als Farbe Purpur und Gelb.




● Ihre Glückszahlen: 9, 11, 25, 28 und 37 ● Ihre Pflanzen sind Veilchen und Basilikum ● Ihr Glücksstein ist der Aquamarin ● Ihre Metalle sind Messing und Bronze ● Tragen Sie vor allem die Farben Gelb und Schwarz.

——— Erfolg – – – – – Geld und Beruf ••••••••• Liebe

# WAAGE

**Das gilt für alle WAAGEN: Manches, was zuletzt an Mißverständnissen, vielleicht sogar Zerwürfnissen gegeben war, wird sich bald klären lassen. Die Zeichen verraten das Zusammenfinden. Suchen Sie aber keine falschen Kompromisse, sondern sorgen Sie stets für klare Verhältnisse**

## 24. September bis 3. Oktober

**Ausgeprägter Gerechtigkeitssinn gilt als Ihr schönstes Talent. Keiner vermag so wunderbar auszugleichen und zu vermitteln wie Sie. Bei Ihnen ist alles auf Harmonie und Versöhnung ausgerichtet. Sie müssen zusehen, daß Sie nicht vor lauter Abwägen an den schönsten Chancen vorbeilaufen.**

Alles, was 1985 gut war, wird es auch 1986 bleiben. Dazu kommt nun aber noch der glückliche Zufall und die eine oder andere erfreuliche Wende. Gleich zu Beginn des Jahres und dann noch einmal im Juli/August dürfen Sie mit Glücksphasen rechnen. Sie kommen ziemlich unerwartet zu Geld, machen eine Erbschaft oder können sich zumindest etwas Außergewöhnliches leisten. Das vielleicht Schönste aber: Ihre Position festigt sich so, daß Sie keine Existenzangst mehr zu haben brauchen. In der Liebe könnte es im Frühjahr zu einer Krise kommen, die sich aber bewältigen läßt, wenn Sie sich darauf einstellen.

## 4. bis 13. Oktober

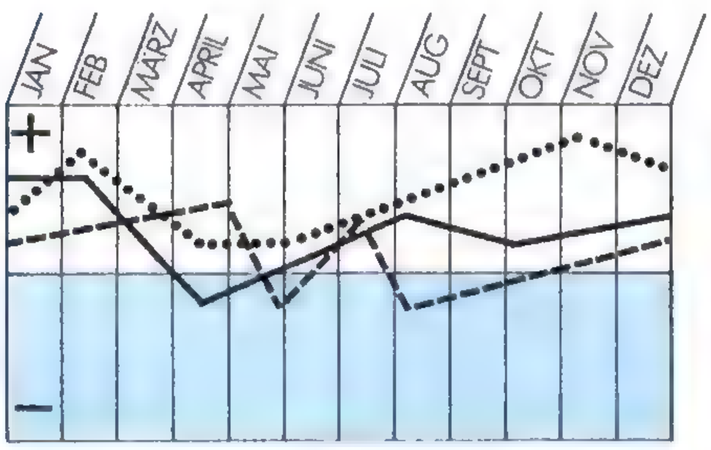
**Wenn es nach den alten Astrologen geht, dann sind Sie ein Muster an Tüchtigkeit. Mit einer Einschränkung. Ihre Tüchtigkeit wird beeinträchtigt durch übergroße Sorgen, Sie könnten eines Tages mit leeren Händen dastehen. Zuviel Sorgen gelten auch dem Partner und der Familie.**

Ein Jahr ganz nach Ihrem Geschmack kommt auf Sie zu: ruhig, weitgehend störungsfrei, solide in so ziemlich allem, was es zu bieten hat. Achten Sie vor allem auf eines: Bleiben Sie scheinbar sehr verlokkenden Angeboten gegenüber zurückhaltend, und lassen Sie sich nicht zu Dingen überreden, die Ihnen weniger gut liegen. Beginnen Sie vor dem Mai/Juni nichts Neues von weitreichender Bedeutung, und geben Sie auch nichts Bewährtes auf. Erfreuliche Vorzeichen sind für alle Herzensfragen gegeben. Es sieht ganz so aus, als würde sich im Frühjahr etwas neu beleben lassen, das bereits zu Ende schien.

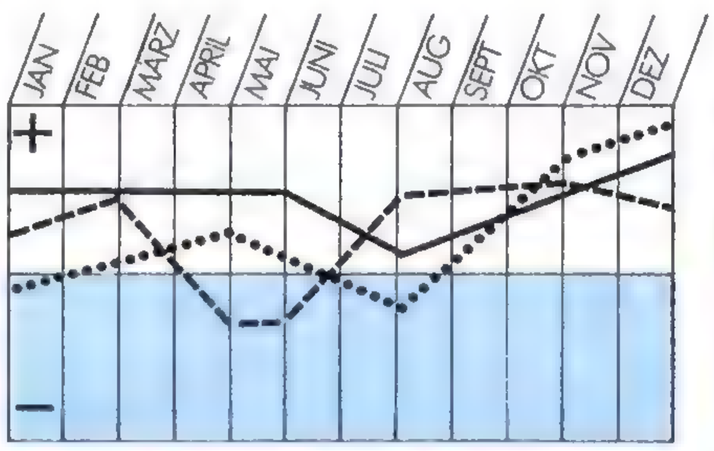
## 14. bis 23. Oktober

**Das zeichnet Sie aus: Sie ernten nicht nur materielle Erfolge – meistens auf etwas ungewöhnliche Weise –, sondern haben auch Glück in der Liebe. Fingerspitzengefühl im rechten Augenblick und Treffsicherheit bei wichtigen Entscheidungen machen Sie zum geborenen Gewinner.**

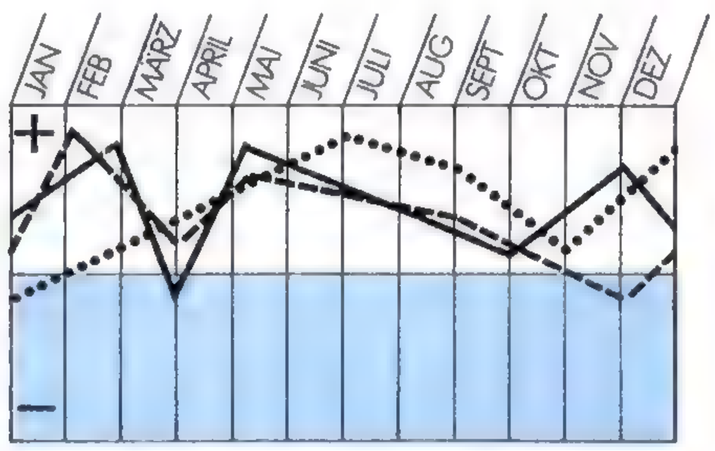
Wenn es in den ersten Wochen ganz phantastisch läuft, dürfen Sie nicht davon ausgehen, das würde nun das ganze Jahr über so bleiben. Jupiter wandert weiter – ab März hat es keinen Sinn mehr, die Dinge vor sich herzuschieben und auf den großen Glücksmoment zu warten. Immerhin könnten Sie bis dahin die wichtigsten Weichen gestellt haben. Schlechte Hinweise gibt es jedenfalls für 1986 nicht, so daß letztlich alles von Ihren eigenen Leistungen abhängt. Lassen Sie sich von Meinungen anderer nicht irritieren. Die Liebe wird für Sie 1986 ganz groß geschrieben – speziell Ende Januar und Anfang Mai.




● Ihre Glückszahlen heißen 3, 11, 21, 31 und 44 ● Ihre Glücksblumen sind Gardenie und Königskerze ● Ihr Glücksstein ist der orangefarbene Topas ● Ihre Metalle sind Silber und Platin ● Bevorzugen Sie als Farben Rosa und Lichtblau.




● Ihre Glückszahlen: 3, 19, 27, 35 und 48 ● Ihre Glückspflanzen sind Salbei und Astern ● Ihr Glücksstein ist Jade ● Ihre Metalle sind Messing und Kupfer ● Tragen Sie als Farben vornehmlich ein zartes Rosa und kräftiges Braun.




● Ihre Glückszahlen: 5, 11, 19, 27 und 43 ● Ihre Glücksblumen sind Gardenien und Goldrute ● Ihre Glückssteine: Diamant und Topas ● Ihre Metalle: Gold und Aluminium ● Bevorzugen Sie als Farbe ein blasses Rot und Rosa.

——— Erfolg  - - - - - Geld und Beruf  ••••••• Liebe

# SKORPION

Das gilt für alle SKORPIONE: Jetzt geht es mit Riesenschritten voran. Freuen Sie sich auf eine ganze Reihe glücklicher Momente. Möglicherweise wird es sogar das ganz große Glück – und zwar im Beruf ebenso wie in der Liebe. Aber: Warten Sie es ab, mit Zuversicht und Selbstvertrauen

## 24. Oktober bis 2. November

**Sie sind wirklich beneidenswert, denn Ihnen kann niemand widerstehen. Ihre Anziehungskraft ist einmalig, Dabei beschränkt sie sich keineswegs auf die Liebe, obwohl die Erotik einen maßgebenden Platz in Ihrem Leben einnimmt. Auch im Berufsleben nehmen sie alle Hürden mit Leichtigkeit.**

So ziemlich alle Sterne haben sich versammelt, Ihnen wirksam unter die Arme zu greifen. Das muß ein Glücksjahr werden, zumal der hemmende Saturn Ihr Tierkreiszeichen endlich verlassen hat. Also: Grünes Licht in jeder Hinsicht. Achten Sie lediglich darauf, daß es im Herbst infolge Unvernunft nicht zu einem Einbruch kommt. Anders gesagt: Schalten Sie sich nicht selbst aus durch Überschreiten Ihrer Grenzen! Die Gefahr ist vor allem in den Tagen Ihres Geburtstages gegeben. Im Februar und im Juli dürfte die Liebe hohe Wellen schlagen. Das eigentliche Liebesglück begegnet Ihnen allerdings erst im Herbst.

## 3. bis 12. November

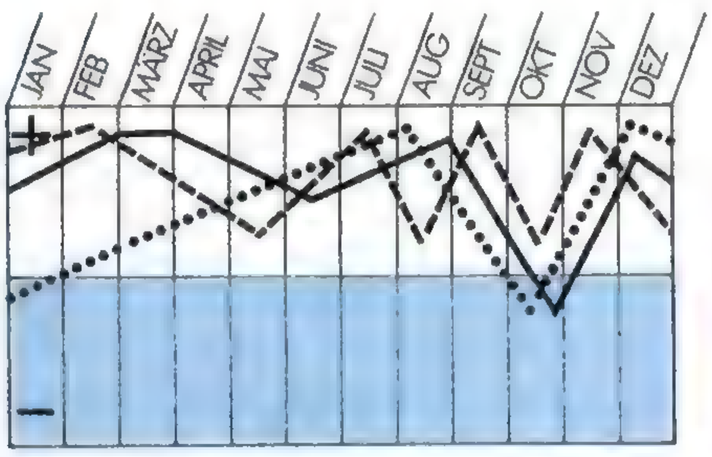
**Sie sind fast so etwas wie ein Luxusgeschöpf. Zielsicher streben Sie nach einem angenehmen Leben in stilvollem Wohlstand. Das Beste dabei ist, daß Sie alle Chancen besitzen, es auch zu erreichen. Vieles fällt Ihnen immer wieder wie von selbst in den Schoß. Sie sind wirklich ein Glückskind.**

Nicht einmal die Spur eines Schattens fällt auf Ihr Glück. 1986 sind Sie das eigentliche Glückskind, das nach allen Regeln der Kunst verwöhnt wird. Ihre ganz große Zeit beginnt schon im März und dauert nahezu unverändert das ganze Jahr über an. Sie müßten alles erreichen können, was immer Sie anstreben. Mit Kleinigkeiten jedenfalls oder mit Almosen dürfen Sie sich niemals zufriedengeben. Solche Chancen – denken Sie daran – kommen so schnell nicht wieder. In der Liebe ist Traumerfüllung angezeigt. Ab Mai dürfte es kaum eine Trübung mehr geben geben, ab September: unbeschreiblich Schönes!

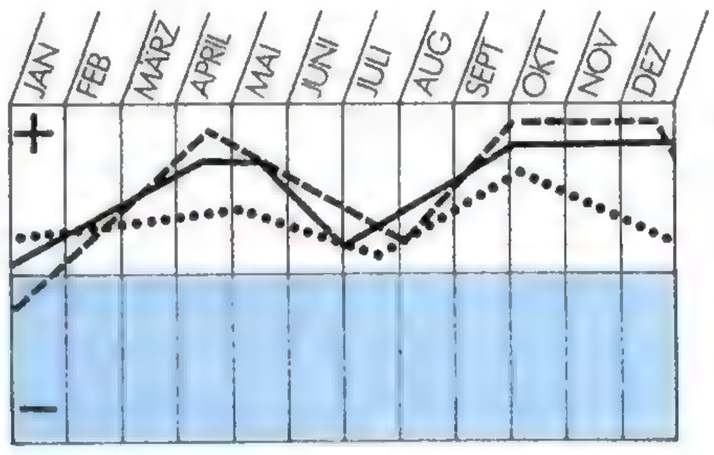
## 13. bis 22. November

**Sie gehören zu den Frauen, die leicht ihre eigenen Grenzen überschreiten. Sie sind rastlos und in allem, was Sie tun, so dynamisch, daß Sie weder andere noch sich selbst schonen. Ihr Tempo ist geradezu mörderisch, Ihr Wagemut für andere mitunter sogar etwas atemberaubend.**

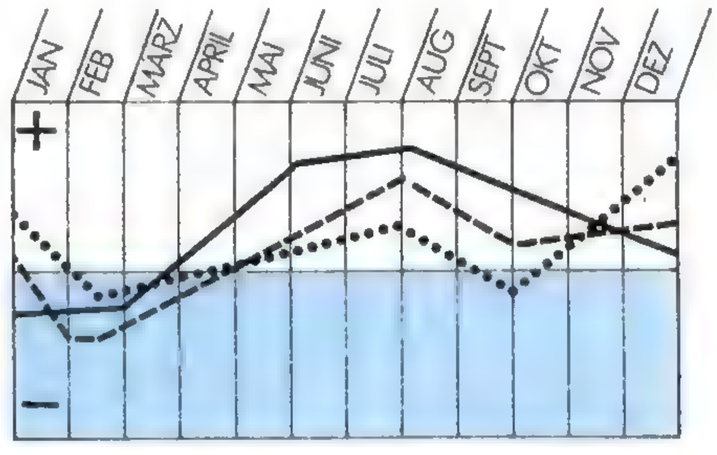
Das Bedrückende weicht, darauf können Sie sich verlassen. 1986 müßte sehr viel besser werden als 1985 gewesen ist. Doch der ganz große Durchbruch läßt weiterhin auf sich warten. Versuchen Sie, das neue Jahr als Vorbereitungsjahr zu verstehen. Räumen Sie sich alles aus dem Weg, was das nahe Glück schmälern könnte. Regeln Sie alle beruflichen und privaten Fragen so, daß Sie gegen Ende des Jahres unbeschwert loslegen können. Liebe und Familie vor allem verlangen klare Entscheidungen, die aber keinesfalls gewaltsam vorgenommen werden dürfen. Freuen Sie sich auf einen wunderbaren Juli.




● Ihre Glückszahlen: 2, 12, 24, 33 und 48 ● Ihre Glücksblume ist die Schmucklilie ● Ihr Glückstein: Granat ● Ihr Glücksmetall: reines Kupfer ● Bevorzugen Sie als Farben Blutrot und Orange.




● Ihre Glückszahlen: 15, 20, 30, 35 und 42 ● Ihre Glücksblumen sind dunkelrote Rosen und Buschröschen ● Ihr Glücksstein ist der Saphir ● Ihre Metalle Zinn und Gold ● Farben: Weiß und Dunkelblau.




● Ihre Glückszahlen sind 8, 11, 28, 33 und 41 ● Ihre Glückspflanzen: Johanniskraut und Rosmarin ● Ihre Glückssteine sind Marmor und Malachit ● Ihre Metalle: Kupfer und Stahl ● Farben: Orange und Violett.

——— Erfolg ----- Geld und Beruf ····· Liebe

# SCHÜTZE

Das gilt für alle SCHÜTZEN: Lassen Sie bloß keinen Pessimismus aufkommen, und halten Sie sich fern von Schwarzmalern. Auf Kleinigkeiten, die mal danebengehen können, sollten Sie gar nicht achten. Nur die großen Ziele sind wichtig und das tägliche Glück, wie winzig es auch sein mag

## 23. November bis 2. Dezember

**Als die große Idealistin, mit wenig Sinn für das nur Praktische und mit keinerlei Verständnis für das Mittelmäßige, haben Sie es nicht leicht in Beruf und Partnerschaft. Kompromisse sind für Sie ein Greuel. Nur die wenigsten können mit Ihnen auf Ihren Höhenflügen mithalten.**

Nun lassen Sie bloß den Kopf nicht hängen, weil Sie angeblich ein verheerend schlechtes Horoskop haben. Zugegeben: Die Sterne zeigen Hindernisse und Hemmnisse an – doch kein Unheil. Entscheidend allein ist, wie Sie auf die Konstellation reagieren. Das eigentliche Verhängnis wäre, Sie würden die Hände in den Schoß legen und resignieren. Gehen Sie im neuen Jahr statt dessen gegen jede Verstimmung an, suchen Sie bewußt die Freude, gönnen Sie sich etwas, und halten Sie sich an heitere Menschen, dann haben Sie nichts zu befürchten. Großes Glück in der Partnerschaft dürfte für vieles entschädigen.

## 3. bis 12. Dezember

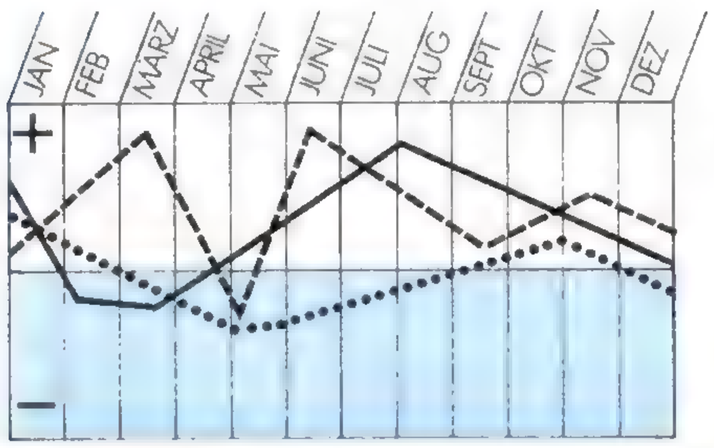
**„Gib ihr eine Hütte – und sie macht ein Schloß daraus", wußten die alten Astrologen. Sie bescheinigten Ihnen nicht nur Sanftmut und Genügsamkeit, sondern auch das Talent, bei aller Zufriedenheit eine verfahrene Situation geradezu schlagartig zu verbessern – und das auf leichte Art.**

Das wird, so könnte man sagen, das Jahr der zahllosen kleinen Freuden. Sehen Sie darin keine Abwertung, sondern eher im Gegenteil etwas ganz Besonderes: Warten Sie nicht auf das eine große Glück, und versuchen Sie schon gar nicht, es zu zwingen. Genießen Sie statt dessen die gebotenen Glücksmomente, dann sind Sie weit besser dran als viele andere. Bleiben Sie innerlich gelöst und heiter. Es wendet sich sowieso alles zum Besten. Sie werden 1986 viel Unterstützung erfahren – speziell durch einen Menschen, dem Sie in den ersten Februartagen begegnen werden. Das wird Ihnen viel Halt geben.

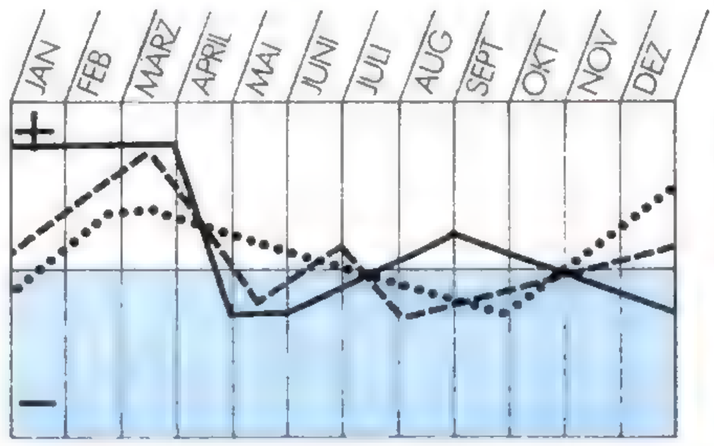
## 13. bis 21. Dezember

**Sie gelten als weise, als eine Frau, die wie keine andere aus Erfahrungen lernen und mit ihrem Wissen anderen helfen kann. Ihr Handeln verrät Bedächtigkeit, zu Ihnen faßt man meistens auf Anhieb Vertrauen. Entsprechend sind Sie beruflich erfolgreich, in der Partnerschaft dominierend.**

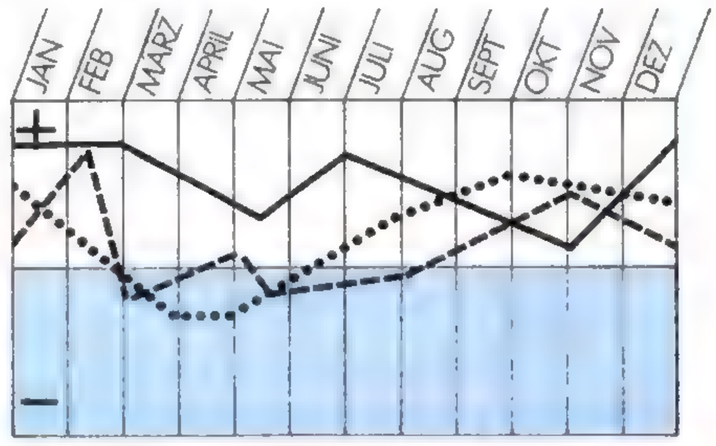
Steigen Sie ein mit Courage und Schwung, und lassen Sie sich nicht aus dem Konzept bringen, wenn die günstigen Zufälle etwas spärlicher eintreffen. Bis Mai wird sich sowieso nichts Bedrohliches ereignen. Danach dürfte es etwas ruhiger weitergehen. Versuchen Sie dann, wenigstens einen Ihrer vielversprechenden Pläne in die Tat umzusetzen. Und passen Sie auf: Etwas, das Ende Juni wenig attraktiv aussieht, könnte zum großen Knüller werden! Viel Grund zur Freude werden Sie in Partnerschaft und Familie finden. Jemand läßt Sie an seinem Glück teilhaben. Jemand wird sich ganz neu in Sie verlieben.




● Ihre Glückszahlen: 3, 16, 26, 31 und 47 ● Ihre Glücksblume ist das Veilchen ● Ihre Glückssteine: Smaragd und Türkis ● Ihr Metall ist Rotgold ● Bevorzugen Sie als Farben Purpurrot und Schwarz.




● Ihre Glückszahlen: 1, 18, 22, 34 und 41 ● Ihre Glücksblumen sind Veilchen und Nelken ● Ihr Glücksstein ist der tiefgrüne Chrysolith ● Ihr Metall: Weißgold ● Bevorzugen Sie als Farbe Violett und Hellgrau.




● Ihre Glückszahlen: 3, 14, 23, 33 und 44 ● Ihre Glücksblumen sind Akelei und Veilchen ● Ihr Glücksstein ist der Obsidian ● Ihr Metall ist das Eisen ● Bevorzugen Sie als Farben Dunkelblau und Gelb.

——— Erfolg  – – – – Geld und Beruf  ····· Liebe

# STEINBOCK

Das gilt für alle STEINBÖCKE: Bauen Sie auf die Ihnen eigene Großzügigkeit. Mißtrauen oder Argwohn dürfen Ihnen keinesfalls das Miteinander zerstören! Lassen Sie sich getrost ein wenig von Ihren spontanen Einfällen treiben, dann wird 1986 auch für Sie zum wahren Glücksjahr!

## 22. bis 31. Dezember

**Sie sind vom Typ unbeugsam und stark, aber hilfreich vor allem dort, wo andere aufgegeben haben. Ihre wahre Genialität entfalten Sie erst richtig, wenn es an allen Ecken brennt. Wohl dem Mann, der Sie an seiner Seite weiß. Nur: Suchen Sie nicht immer nach Problemen!**

Nach anfänglichen Turbulenzen dürften Sie sich rasch im neuenJahr zurechtgefunden haben. Sie müssen lediglich aufpassen, daß Sie auf keine Täuschungen und Irrtümer hereinfallen. Spätestens ab Mai sehen Sie alles viel klarer. Und dann befinden Sie sich auch in geregelten, sicheren Verhältnissen, die wohl mehr als zufriedenstellen. Hüten Sie sich aber vor finanziellen Verpflichtungen, die Ihre Möglichkeiten überschreiten. Unterschreiben Sie nichts ohne fachkundige Beratung. In der Partnerschaft könnte es im März/April einige Probleme geben. Geraten Sie nicht aus der Fassung. Ab Juli ist alles wieder im Lot.

## 1. bis 10. Januar

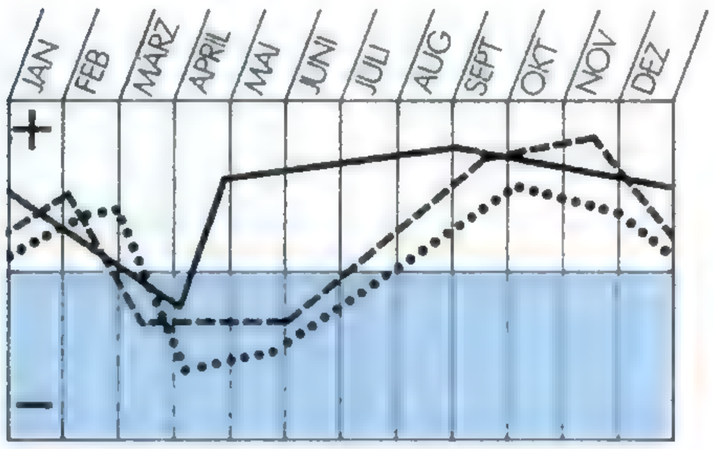
**Ihre Anziehungskraft und die Macht, die Sie über andere ausüben können, grenzt an Zauberei. Ihrem großen Charme verdanken Sie oft mehr als allen Anstrengungen. Aber Vorsicht: Verlassen Sie sich nicht ausschließlich auf Ihre Ausstrahlung. Manchmal ist auch ein bißchen Anstrengung von Nutzen.**

Im neuen Jahr werden Sie mit Charme allein nicht zurechtkommen. Sie brauchen zusätzlich einen guten Schuß Begeisterung und Initiative. Gewiß, die Konstellationen sind glänzend. Doch Sie könnten sich mit einer gewissen Unbeweglichkeit alles verderben. Lösen Sie sich vom Trott, der sich 1985 eingeschlichen hat. Tun Sie so, als gelte es, ganz von vorn zu beginnen. Dann können Sie im Mai und noch einmal verstärkt im August nach oben kommen. Nehmen Sie Ihr Herz fest in beide Hände. Keine Angst vor den Gefühlen, die Sie im April, vor allem aber im September, überwältigen: Stehen Sie dazu!

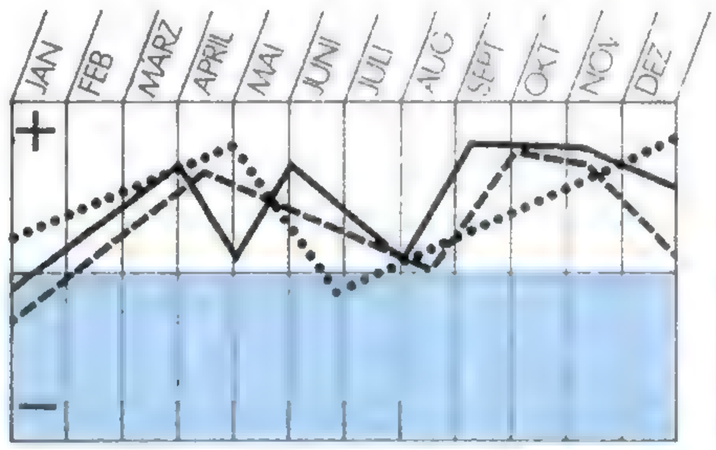
## 11. bis 20. Januar

**Etwas Dämonisches soll Ihnen eigen sein. Damit ist gemeint: Was immer Sie anpacken, Sie dringen vor in neue Dimensionen, weit über das Gewöhnliche hinaus. Sie besitzen musische Anlagen, die Sie selbst und andere in himmlische Bereiche entführen können. Nutzen Sie Ihre Talente.**

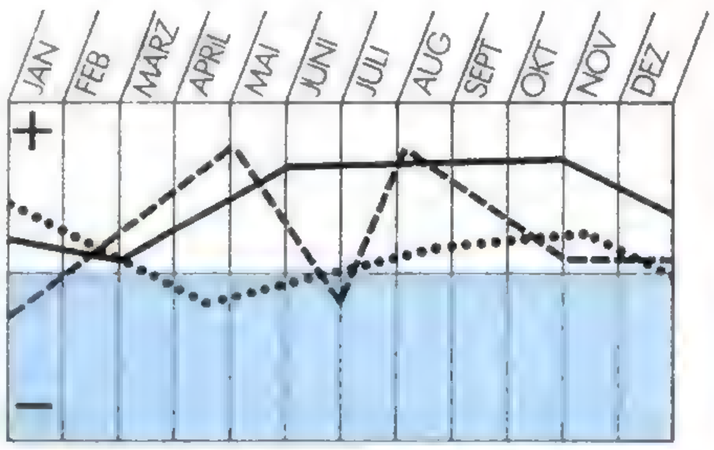
Achten Sie in den ersten Wochen darauf, daß Heftigkeit und allzu vehementer Einsatz Ihnen nicht verderben, was Sie zuletzt aufgebaut haben. Gezügelt eingesetzte Kraft bringt Sie dagegen mit doppelter Geschwindigkeit voran. Damit könnte dann die Glücksphase zwischen Juni und August voll zur Wirkung gelangen. Und Sie könnten es sich bis zum Ende des Jahres gut gehen lassen. Von „bösen" Sternen ist sowieso nichts zu befürchten. Ähnliches gilt für Liebe: Lassen Sie sich speziell zwischen April und Juni von beruflichen Fragen nicht derart mit Beschlag belegen, daß das Gefühlsleben zu kurz kommt.




● Ihre Glückszahlen sind 6, 10, 22, 25 und 45 ● Ihre Glücksblume ist die Lilie ● Ihr Glücksstein: Onyx weiß und grün ● Ihr Glücksmetall ist das Platin ● Bevorzugen Sie als Farben Dunkelgrün und Dunkelblau.




● Ihre Glückszahlen: 4, 15, 29, 35 und 42 ● Ihre Glücksblumen: Vergißmeinnicht und Birkenblüten ● Ihre Glückssteine: Rubin und Katzenauge ● Ihr Metall: Silber ● Bevorzugen Sie als Farben Dunkelbraun und Weiß.




● Ihre Glückszahlen lauten 3, 13, 19, 34 und 40 ● Ihre Glücksblumen sind Löwenzahn und Lilie ● Ihr Glücksstein ist der Quarz ● Ihr Metall ist Zink ● Bevorzugen Sie als Farben Dunkelblau und Dunkelbraun.

——— Erfolg  – – – – – Geld und Beruf  ••••••••• Liebe

# WASSERMANN

Das gilt für alle WASSERMÄNNER:
1986 wird für Sie, vielleicht schneller, als Sie glauben, zum Entscheidungsjahr. Was Sie gutmachen können, wird sich als langfristiges Glück erweisen, was Sie verderben, kann auf lange Zeit vieles blockieren. Deshalb ist viel Besonnenheit anzuraten

## 21. bis 30. Januar

**Erfolg ist Ihr Markenzeichen. Sie sind geschickt im Handeln, ungemein praktisch veranlagt, und Sie verstehen es, gut aufzutreten. Zu Ihren besten Zügen gehört Ihre Beharrlichkeit. Was Sie anfangen, führen Sie auch zum guten Ende. Für Sie scheint der Erfolg einfach vorprogrammiert.**

Ihr Motto für das neue Jahr könnte lauten: Jetzt will ich es wissen! Vermutlich war Ihr Wille, sich durchzusetzen und lieber zu scheitern, als ewig nur dahinzutrotten, nie so groß, wie er 1986 sein wird. Das ist natürlich problematisch. Doch lassen Sie sich nicht gleich ins Gegenteil fallen: Saturn zeigt Sicherheit an. Geben Sie dem Drang nach vorn getrost ein gutes Stück weit nach. Zumindest in den ersten Monaten. Im Sommer sollten Sie dann etwas vorsichtiger sein, im Herbst kommen Sie ohnehin leichter voran. Das Jahr wird sehr wichtig für Sie. Richten Sie Ihre Angriffslust im April nicht gegen den Partner!

## 31. Januar bis 9. Februar

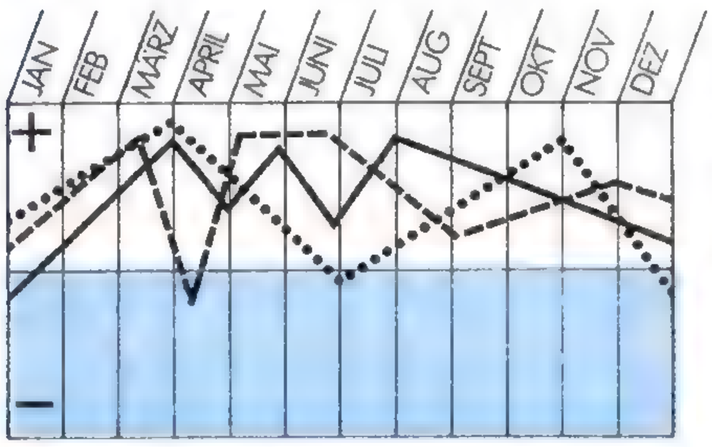
**Sie galten schon immer als äußerst unabhängige Frau. Sie kümmert wenig, was andere tun. Sie folgen nicht gern ausgetretenen Pfaden, sondern suchen neue, eigene Wege. Ganz gleich, welche Hindernisse Sie dabei ausräumen müssen: Am Ende – und darauf kommt es an – sind Sie die Siegerin.**

Zuerst wird es aussehen, als ginge es langsam aber sicher abwärts. Sie werden das Gefühl der Führungslosigkeit besonders heftig verspüren. Das wird sich bald als Prozeß der Selbstfindung herausstellen: Sie werden erfahren, daß so manches in Ihrem bisherigen Leben nicht richtig war. Ab Juni haben Sie sich gefaßt. Und dann stellen sich auch die Erfolge wieder ein – besonders schöne und dauerhafte Erfolge. Das Privatleben wird in ähnlicher Kurve verlaufen: Großes Glück bis in den Sommer hinein, dann eine Krise im September, die spätestens im November gemeistert wird. Geben Sie nie etwas verloren!

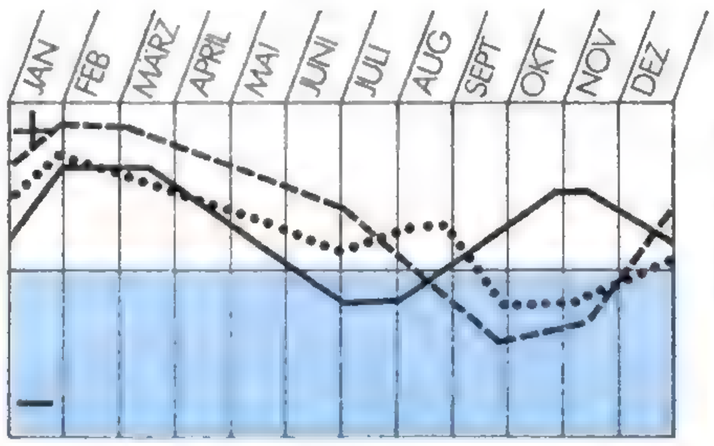
## 10. bis 19. Februar

**Originalität und Vielseitigkeit sind Ihre Markenzeichen. Die Alten haben Sie mit Wasser verglichen: Man kann Sie nicht festlegen. Immer wieder gelingt es Ihnen, Ihre Umwelt zu verblüffen: durch neue Einsichten, Ansichten und Absichten. Wo Sie sind, geht es immer höchst lebendig zu.**

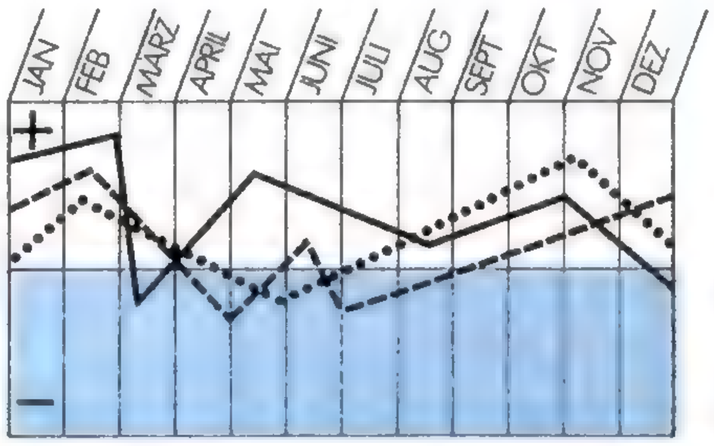
Mit einem Paukenschlag beginnt das neue Jahr: Riesenerfolg im Beruf. Vielleicht ist es eine Traumposition oder ein unerhoffter Aufstieg, möglicherweise auch die ersehnte Gehaltsaufbesserung. Die Glücksphase hält unvermindert an bis in den März hinein. Im Mai gelingt ein recht lukratives Geschäft, im Oktober haben Sie eine glückliche Hand bei einem Kauf. Alles in allem: Nach dem schwierigen Jahr 1985 dürfen Sie aufatmen. In der Liebe geht es ziemlich heftig auf und ab. Es kommt neues Leben, neuer Schwung in Ihr Dasein – und Sie werden das voll auskosten. Langweilig wird es bestimmt nicht.




● Ihre Glückszahlen: 6, 14, 29, 32 und 47 ● Ihre Glücksblumen sind Maiglöckchen und Tulpen ● Ihr Glücksstein ist der Amethyst ● Ihr Metall: Silber ● Tragen Sie vornehmlich die Farben Türkis und Hellblau.




● Ihre Glückszahlen: 2, 11, 23, 38 und 39 ● Ihre Glücksblumen: Holunder und Maiglöckchen ● Ihre Glückssteine: Malachit und Topas ● Ihre Metalle: Bronze und Messing ● Bevorzugen Sie als Farben Silber und sattes Grün.




● Ihre Glückszahlen: 4, 11, 25, 36 und 42 ● Ihre Glücksblumen sind der Krokus und das Maiglöckchen ● Ihr Glücksstein ist der Rubin ● Ihr Glücksmetall: Gold ● Bevorzugen Sie als Farben leuchtendes Lila und Hellgrau.

——— Erfolg  - - - - Geld und Beruf  ····· Liebe

# FISCHE

**Das gilt für alle FISCHE: Langweilig wird es im neuen Jahr ganz bestimmt nicht. Wehren Sie entschlossen alle negativen Einflüsse von außen und ebenso launenhafte Anwandlungen von innen ab. Sagen Sie sich täglich, daß dieses Jahr in der Abrechnung überaus positiv dastehen wird**

## 20. Februar bis 1. März

**Bei den alten Astrologen wurde Ihre Dekade durch Perlen, Muscheln und Edelsteine symbolisiert. Aber: Sie sammeln keine Schätze, Sie verteilen sie. Das heißt: Liebe und Selbstlosigkeit bestimmen Ihr Handeln. An Ihrer Seite, in Ihrer Nähe kann man wahrhaft glücklich werden.**

Es könnte ziemlich aufregend werden: Als würde sich der ganze Himmel allein auf Sie konzentrieren und auf Sie Einfluß nehmen wollen, so werden Sie widersprüchliche Kräfte, Neigungen, Gefühle in sich verspüren, mal dem, mal jenem nachgeben. Hüten Sie sich vor Verstimmungen und aufkommender Resignation, die im Gegensatz zu Ihren Leistungen und Ihren Erfolgen stehen. Geben Sie nicht anderen die Schuld, wo Sie sich selbst nicht leiden mögen. In Herzensfragen gehen Sie einen klaren und beglükkenden Weg, an dessen Ende ab September Versöhnung, große Zuneigung, ja Liebe stehen.

## 2. bis 10. März

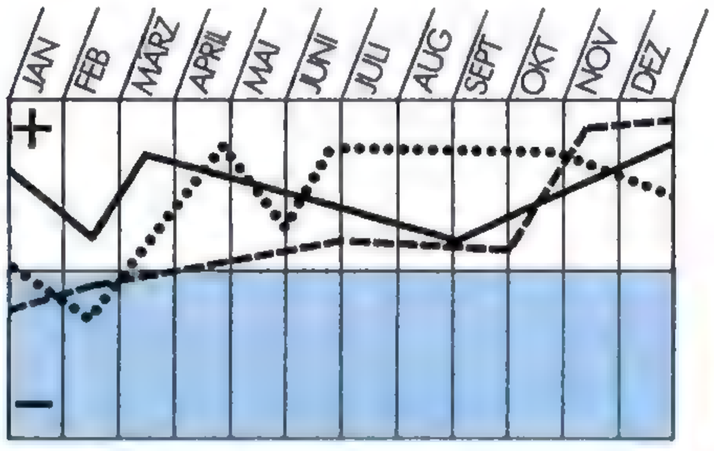
**Sie sind eine Frau, die stets auf der Suche nach neuen Ufern ist. Sie vertragen kaum Unrecht, Sie können alles stehen und liegen lassen, um Müde und Verschlafene aufzurütteln und Mißstände zu beseitigen. Das eigene Wohlergehen spielt dabei nur eine untergeordnete Rolle.**

Nur alle zwölf Jahre einmal steht der Glücksplanet Jupiter in Ihrem Tierkreiszeichen. 1986 wird das der Fall sein. Leider funkt Uranus dazwischen, so daß Ihr Glücksjahr nicht ganz frei von Trübungen sein könnte. Rechnen Sie zwischen Juni und August mit dem einen oder anderen Zwischenfall, und geben Sie sich nicht allzu sicher. Ratsam wäre es vielleicht auch, den Urlaub diesmal nicht in den Hochsommer zu verlegen. Ab September lassen sich alle Scharten auswetzen. Abgesehen von einer wohl nur unbedeutenden Störung ebenfalls im Hochsommer, dürften Sie privat ein wunderbares Jahr erleben.

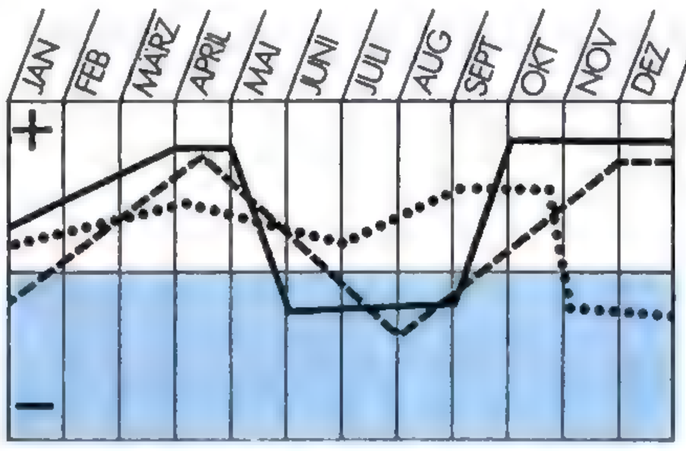
## 11. bis 20. März

**Ihr wichtigster Wesenszug ist Ihre Stärke. Sie sind eine Frau, die nicht unterzukriegen ist, und käme es noch so dick. Mut und die Fähigkeit, sich immer wieder aufzuraffen, sind Ihnen eigen wie kaum einer anderen Frau. Vor allem in der Liebe sollen Sie geradezu unvergleichlich sein.**

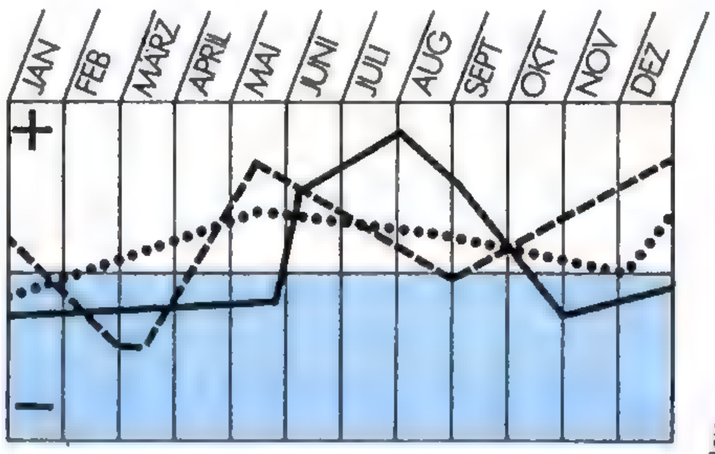
Eine ganz seltene Glücksphase erleben Sie 1986 zwischen Mai und Oktober. Davor und dazwischen allerdings könnte es drunter und drüber gehen. Sie müssen vor allem im Januar und im November darauf achten, daß Sie Ihre Kräfte und Fähigkeiten nicht überschätzen und sich nicht zuviel zumuten. Sehen Sie zu, daß Sie sich im Sommer ohne allzu viel Aufregungen gut erholen können. Ein gesundes Mißtrauen ist neuen Bekanntschaften gegenüber angebracht. Ein Abenteuer im März dürfte es kaum wert sein, eine echte Liebe aufs Spiel zu setzen. Es wäre schade um die Glücksmöglichkeiten im späten Frühjahr!




● Ihre Glückszahlen lauten: 7, 16, 27, 31 und 48 ● Ihre Glücksblume ist Jasmin ● Ihre Glückssteine: Saphir und Koralle ● Ihre Glücksmetalle sind Zinn und Eisen ● Bevorzugen Sie als Farben ein blasses Grün und Blau.



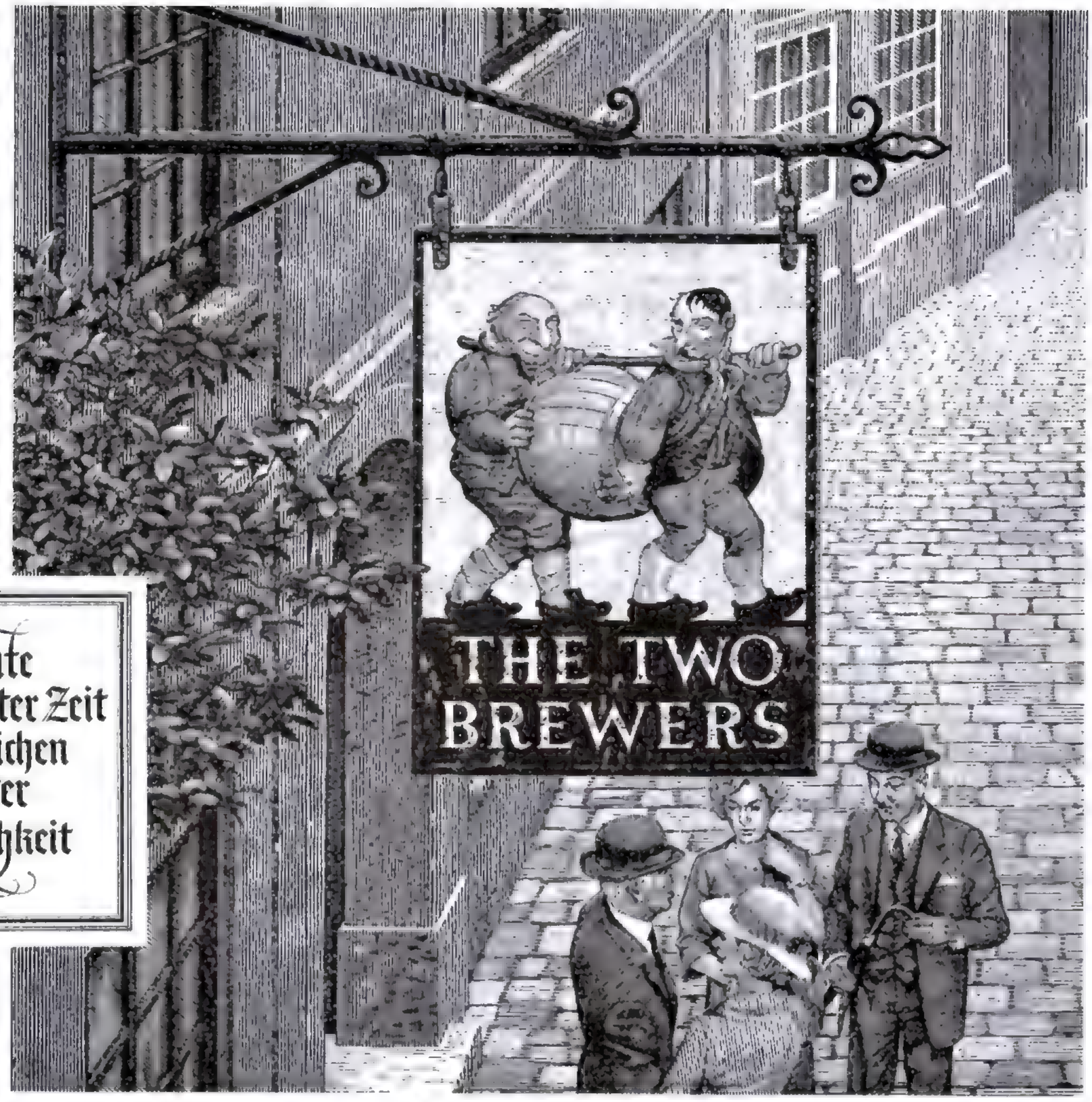

● Ihre Glückszahlen: 1, 14, 31, 41 und 47 ● Ihre Glücksblumen sind Jasmin und gelbe Rosen ● Ihre Glückssteine sind Türkis und Mondstein ● Ihre Glücksmetalle: Silber und Zink ● Bevorzugen Sie als Farben Türkis und blasses Blau.




● Ihre Glückszahlen sind 5, 16, 31, 41 und 48 ● Ihre Glücksblume ist die Seerose ● Ihr Glücksstein ist der Opal ● Ihr Glücksmetall ist das Platin ● Bevorzugen Sie als Farben ein dunkles, kräftiges Grün und ein helles, zartes Blau.

——— Erfolg – – – – Geld und Beruf ····· Liebe

Zeichnungen: Katrin Lindley




Heute
wie in alter Zeit
ein Zeichen
guter
Gastlichkeit

# Zwei Bierbrauer geben ein Zeichen!

In aller Welt sagen erfahrene Freunde des Bieres: Die schönste und beste Art, dieses bekannte und beliebte Getränk zu tragen, ist die, es zuvor zu trinken. Warum aber zeigt nun dieses originell gemalte englische Wirtshausschild aus dem vergangenen Jahrhundert zwei Bierbrauer, die ein ganzes volles Faß auf die beschwerlichste Weise forttragen? Und noch dazu aus dem Wirtshaus.

Nun, der Humor unserer britischen Vettern ging (und geht) oftmals ganz andere Wege, als wir sie uns denken und vorstellen – und so wird mit diesem Schild ganz einfach nur dargestellt, was geschehen könnte, wenn man nicht mit Durst und angenehmer Fröhlichkeit in gemeinsamer Runde das Faß geleert hätte.

Anders verhält es sich mit dem Asbach Uralt aus Rüdesheim am Rhein, der übrigens auch in England von honorigen Ladies und Gentlemen gerne genommen wird. Hier gilt, wie überall auf der Welt, die schon seit Generationen erprobte Regel: Man genießt ihn bedächtig und in Maßen, weil schon ein jedes Schlückchen das sanfte Feuer, die volle Blume und den wunderbar weinigen Geschmack des Asbach Uralt offenbaren.

Asbach
·Uralt·

Im Asbach Uralt ist der Geist des Weines!

## Kosmetische Kliniken

**FRANKFURTER KLINIK FÜR KOSMETISCHE OPERATIONEN, PLASTISCHE UND WIEDERHERSTELLUNGSCHIRURGIE,**
6000 Frankfurt/M., Krögerstr. 10,
Telefon (0 69) 28 22 88 und 28 02 88

**ATZELBERG-KLINIK,** langjährig zusammenarbeitendes Ärzteteam für Facelifting, Nasen- und Ohrenkorrekturen, Lid-Straffung. **Spezial-Gebiet: Brustoperationen** – Vergrößerung – Verkleinerung – Straffung. Ärztlich-chirurgische Leitung, Klinik-Narkosearzt. **6000 Frankfurt/Main 60 (Bergen-Enkheim)** Heinrich-Bingemer-Weg 71, Telefon (0 61 09) 3 56 56

**BAD NEUENAHR, Privatklinik für kosmetische Operationen,** plastische und Wiederherstellungs-Chirurgie. NEU! Frischzellentherapie. Leitung: Dr. med. Reibel, Facharzt für Chirurgie; plastische Chirurgie.
Hemmesser Str. 50, 5483 Bad Neuenahr,
Tel. (0 26 41) 2 70 21

**BRUSTVERGRÖSSERUNGEN**
Feldbrunnenklinik Hamburg, nach neuesten Methoden, Feldbrunnenstr. 64, 2000 Hamburg 13. Tel. (0 40) 45 02 05 od. 6 01 44 96

**VIP ÄSTHETIK DÜSSELDORF**
Individuelle
**KOSMET. GESICHTSCHIRURGIE**
Facelifting – Augenlider – Nasenprofil, narbenlose Gesichtsformung, Peeling
**FIGURKORREKTUR**
Dauerhafte Fettpolster-Beseitigung. Ohne Hungerkur! Risikoarm! Neuartige feindosierte Fettabsaugung
**BRUST-VERGRÖSSERUNG**
Fachärztliche Leitung/Narkoseteams,
Kaiserswerther Str. 140–144,
4000 Düsseldorf 30, (02 11) 45 35 25
Information Kosmetik 10,–

**KLINIK AM KURPARK, BAD NAUHEIM, gegr. 1974** Kosmetische und plastische Chirurgie. Vergrößerung, Straffung und Verkleinerung der Brust – Wiederaufbau nach Verlust der Brust. Bauch-, Gesichtsstraffung, Collagen, Absaugen von Fettpolstern, Wadenformverbesserung, Lid-, Nasen-, Ohren- und Oberschenkelkorrekturen. Narbenbehandlung, frische Narben mit Laser. Krampfadern-, Tätowierungsentfernung, Hautabschleifungen, Haarverpflanzungen. Leitung: Chirurg, plastische Chirurgie, Klinik-Narkosearzt. Ludwigstraße 21, 6350 Bad Nauheim, Tel. (0 60 32) 8 29 15 und 8 20 15

**Plastisch-kosmetische Gesichtschirurgie** Dr. Alexander Klinik München,
Leopoldstr. 70, 8000 München 40,
Tel. (0 89) 33 51 02

**HANNOVERSCHE SPEZIALKLINIK**
Abtlg. für Plastische, Kosmetische und Handchirurgie
Vergrößerung, Straffung, Verkleinerung der Brust. Bauch- und Gesichtsstraffung, Lid-, Nasen-, Ohren- und Oberschenkelkorrekturen (Absaugverfahren). Beseitigung von Unfallfolgen (mikrochirurgische Eingriffe), Faltenunterspritzungen mit Collagen, Entfernung von Tätowierungen. Behandlung chronischer Lymphödeme sowie Beinleiden (neuestes Verfahren).
3012 Hannover-Langenhagen,
Oertzeweg 24, Tel.: (05 11) 72 14 14

**NÜRNBERGER SPEZIALKLINIK.** Seit 18 Jahren **ausschließlich** ästhetisch-plastische Operationen. Nasenformung, Brustvergrößerungen, -straffungen, -verkleinerung, Gesichtsstraffung – Augenlider, Bauchplastik, Fettabsaugung. Narkosearzt. Leitung: Chirurg/plastische Chirurgie. Sibeliusstr. 15, 8500 Nürnberg, Tel. (09 11) 59 20 51-52-53

**ÄSTHETISCH-PLASTISCHE** CHIRURGIE! Narben-, Lidkorrekturen, feinste Krampfaderbeseitigung, Besenreiserverödung, Haarverpflanzung. Außerdem: ambulante Thymus- und Frischzellentherapie. Wirksame Hilfe gegen **Cellulitis.** Neuartige Bindegewebstherapie nach Anneke Khouw. **DIE MEISTEN COLLAGEN-BEHANDLUNGEN IN EUROPA (AUCH IN KÖLN, DARMSTADT UND WÜRZBURG). IMIT GESELLSCHAFT FÜR KOSMETISCHE CHIRURGIE mbH,** Frauenlobstr. 28,
8000 München 2, Tel. (0 89) 53 36 36

**FELDBRUNNENKLINIK HAMBURG**
Ästhetisch-kosmet. Chirurgie: Brustvergrößerung, -Verkleinerung, -Straffung, Nasen- und Ohrenkorrekturen, Hals-Facelifting, Lidkorrekturen, Krampfadern, Fettabsaugen n. neuester Methode, Faltenbehandlung mit Collagen usw. Fachärzteteam. Feldbrunnenstr. 64, 2000 Hamburg 13. (0 40) 45 02 05 od. 6 01 44 96

**FRANKFURT KLINIK DR. VETTER, FACHKLINIK FÜR KOSMETISCHE NASENOPERATIONEN UND AUGENLIDKORREKTUREN.**
Hohemarkstraße 17, 6000 Frankfurt 50,
Tel. (0 69) 58 20 58

**JUGENDLICHES HAUTBILD! BIOLOGISCHER WIEDERAUFBAU**
ausgedünnter – faltenreicher – eingesunkener Hautareale – feindosierte risikoarme
**COLLAGENUNTERSPRITZUNG**
Erfahrung + Eigenweiterentwicklung!
**NARBENLOSE GESICHTSFORMUNG**
**VIP-ÄSTHETIK**
Kaiserswerther Str. 144, 4 Düsseldorf 30,
**(02 11) 45 35 25**
Infobroschüre Collagen DM 10,–

**Nürnberg,** Privatklinik Am Plärrer, kosmetische und plastische Chirurgie, Brustvergrößerung, -verkleinerung (Info 01), Gesichtsstraffung – Facelifting (Info 02), Augenlidstraffung (Info 03), Nasenkorrektur (Info 04), Bauchstraffung (Info 05), Oberschenkelstraffung (Info 06), Collagen-Behandlung (Info 07), Fettabsaugungsmeth. (Info 08). Tel. (09 11) 26 72 58 od. Postfach 81 04 33,
8500 Nürnberg 81

**HAMBURG**
**TAGESKLINIK PÖSELDORF,** ÄSTHETISCH-KOSMETISCHE CHIRURGIE nach neuesten USA-Methoden. **Leitender Arzt mit 10jähriger klinischer USA-Erfahrung.** Brustvergrößerung und Straffung – Lifting – Lidstraffung – Faltenbeseitigung mit Collagen – Figurkorrektur durch **FETTABSAUGUNG** für Damen und Herren ambulante und stationäre Behandlung.
Termine: (0 40) 44 41 66, Milchstr. 3,
2000 Hamburg 13

**KARLSRUHER KLINIK FÜR ÄSTHETISCH-PLASTISCHE CHIRURGIE, Dr. H. Sandner,** Chirurg, Teilgebiet plastische Chirurgie. Ritterstr. 42, 7500 KA,
Tel. (07 21) 37 56 56/37 44 13

**PRIVATKLINIK – Sommersprossen,** Gesicht, Lider, Nase, Ohren, Brustvergrößerungen, -hebung, Bauch, Postfach 67,
8035 Stockdorf/München,
Tel. (0 89) 8 57 27 27

**KLINIK FÜR ÄSTHETISCH-PLASTISCHE CHIRURGIE.** Vergrößerung, Straffung und Verkleinerung der Brust – Brustwiederaufbau, Bauch- und Gesichtsstraffung, Faltenunterspritzung mit Collagen. Absaugen von Fettpolstern, Lid-, Nasen-, Ohren- und Oberschenkelkorrekturen, Behandlung von Narben und Verkehrsunfallfolgen. Hautabschleifungen. Entfernung von Tätowierungen, Haarverpflanzung, Ärztl.-chirurgische Ltg., Klinik-Narkosearzt, Am Hauptbahnhof 12, 6000 Frankfurt/M.,
Tel.: (0 69) 23 08 41

**KOSMAS KLINIK BAD NEUENAHR.** Spezialklinik für Ästhetisch-Plastische Chirurgie. Leitung: Dr. med. Claudius Ulmann, Facharzt für Chirurgie/Plastische Chirurgie. Felix-Rütten-Str. 11, 5483 Bad Neuenahr, Tel.: (0 26 41) 23 71

**KOSMETISCHE** CHIRURGIE
4005 Meerbusch 1 bei **Düsseldorf,** Hindenburgstr. 40
**Gesamte kosmetische Chirurgie,** modernste Verfahren, Fettgewebsabsaugung, narbenlose Straffungen, Krampfadern, Collagen. Telefon (0 21 05) 26 40

**Klinik** für plastische und kosmetische Chirurgie. Dr. med. E. Kozlowski, Arzt für Chirurgie, Frau-Holle-Str. 32, 8000 München 83, Auskunft und Anmeldung:
Tel. (0 89) 60 56 23

## Diät-Hotels

**Die erfolgreiche Max-Inzinger-Diät.** Bis zu 12 Pfund in 14 Tagen mühelos abnehmen. Vital Hotel Sonnenbichel, Brandstätterstr. 48, 8222 Ruhpolding,
Telefon (0 86 63) 12 35

**Schroth-Kur** zur Gewichtsabnahme und Körperentschlackung im Hotel/Kurzentrum revita, 3422 Bad Lauterberg/Harz, Tel. (0 55 24) 8 31

## Schönheitsfarmen

**DOROTHY,** Ihr Erfolgserlebnis für Schönheit, Regeneration. Mod. Therapieleistungen, heilklimatisch, kostenfreundlich. Prospekt: Tel. 00436247/345, A-5084 Großgmain/Salzburg

**„Schönheitsfarm Cornelia"** seit 1963 mit Landhaus Cornelia (herrliche Wald-Hanglage). Schlankheits- und Schönheitskuren ohne zu fasten. Edle Reduktionsdiät. Ganzheits-Kosmetik! „Kuren Sie bei uns . . . und lassen Sie Seele und Beine baumeln!"
Postfach 11 05, 2106 Luftkurort Bendestorf (nördl. Lüneburger Heide).
Tel. (0 41 83) 80 1-0

**Die** kleine reizvolle Beauty-Farm im Odenwald. Zum Erholen – Abnehmen, individuelle perfekte Körperpflege für die anspruchsvolle Dame. Prospekt Anita Vake, 6145 Seidenbuch, Tel. (0 62 55) 7 95

**Haus Désirée**
Ihre Schönheitsfarm mit der individuellen Betreuung. Pauschale Schönheits-Fitness – DIÄTkuren. MARIA GALLAND Modelagen – ZELLtherapie n. Prof. Niehans, SPEZIALprogramme – TIEFEN-WÄRMETHERAPIE. Bitte Unterlagen anfordern. Postf. 11 28, 8221 Inzell/Obb.,
Tel. (0 86 65) 74 82 o. 5 40

**BEAUTY FARMEN STEPHANIE**
Wochen- und Wochenendprogramme, Diätkuren, Anticellulitekuren, Brustbehandlungen, Zellkuren
„Stephanie" Hotel Bonanza Illetas/Mallorca
„Stephanie" Hotel Bonanza Palace Puerto de la Cruz/Teneriffa
„Stephanie" Kurhotel 2002 Bad Kissingen
„Stephanie" Schloß Oberstotzingen bei Ulm

**Beauty-Woche** in gepflegter Atmosphäre. Wochenpauschale zum Vorzugspreis von DM 999,–. Umfangreiches Programm für Ganzheitskosmetik, Wassergymnastik, Zimmer mit Bad oder Dusche/WC, VP (jede Diätform). Information und Anmeldung: Gräfliche Schönheitsfarm, Postfach 11 40, 3490 Bad Driburg, Tel. (0 52 53) 84 23 17

## Berufsausbildung

**REISEVERKEHRSFACHKRÄFTE,** Reiseleiterinnen, Stewardessen, Hotelrezeptionisten, Kosmetikerinnen, Sekretärinnen, Messehostessen. Fernunterricht
Freifrau v. d. Bussche, Lindenstr. 11,
8000 München 90, Tel. (0 89) 64 79 61

**Kosmetik, medizinische Fußpflege, Sport- und Fitnessmassage.** Der staatlich genehmigte Weg zu Ihrer neuen Selbständigkeit. 4 Wochen intensiv- und praxisbezogene Ausbildung in kleinen Gruppen. Ärztliche Prüfung, Diplomabschluß. Wohnmöglichkeit im Hause.
Info: Privatschule A. Angelini, Bürgermeister-Bachmann-Str. 13, 6948 Wald-Michelbach, Telefon (0 62 07) 52 88 oder 55 15 oder (0 62 04) 46 96

**WÜRZBURGER DOLMETSCHERSCHULE, FACHAKADEMIE, STAATLICH ANERKANNT,** eine der führenden Sprachenschulen Deutschlands, 2jährige Berufsfachschule: **staatlich geprüfter Fremdsprachenkorrespondent,** 2-2½jährige Fachakademie: **staatlich geprüfter Übersetzer/Dolmetscher,** alle staatlichen Förderungen (Schulgeldersatz, BAföG, AFG).
**Europa-Sekretärin (ESA) – eine Alternative zum Studium.** Mitglied im **Internationalen Verband ESA** – European Secretarial Academy –, der über 20jährige Erfahrung in der internationalen Berufsausbildung verfügt. Sichere Berufschancen, anspruchsvolle Positionen in Großunternehmen, internationalen Behörden etc.
2–2½jährige Vollzeitausbildung, drei Fremdsprachen, EDV/Computer-unterstützte Textverarbeitung. Verkürzte Ausbildungszeiten für Berufserfahrene.
**Fremdsprachen-Sekretärinnen-Diplom (DSV) und Diplom der ESA, nach einheitlichem europäischem Examen.**
Sprachlabor, Video, Multimedia-Lehrmittel. Wohnheim, Privatunterkunft.
Beginn: September und Februar.
Bildprospekte anfordern: Herzogenstr. 8/4, 8700 Würzburg, Tel.: (09 31) 5 21 43

**HAMBURGER FREMDSPRACHENSCHULE – ÄLTESTE DOLMETSCHERSCHULE DEUTSCHLANDS, staatlich genehmigte Berufsfachschule** für Fremdsprachenkorrespondenten und Übersetzer. Ausbildung zur Sekretärin und Fremdsprachensekretärin (DSV).
**Europa-Sekretärin (ESA) – eine Alternative zum Studium.** Mitglied im **Internationalen Verband ESA** – European Secretarial Academy –, der über 20jährige Erfahrung in der internationalen Berufsausbildung verfügt. Sichere Berufschancen, anspruchsvolle Positionen in Großunternehmen, internationalen Behörden etc., 2–2½jährige Vollzeitausbildung, drei Fremdsprachen, EDV/Computer-unterstützte Textverarbeitung. Verkürzte Ausbildung für Berufserfahrene.
**Fremdsprachen-Sekretärinnen-Diplom (DSV) und Diplom der ESA nach einheitlichem europäischem Examen.**
Beginn: Oktober.
Multimedia-Lehrmittel, Video, Textverarbeitung. Förderung durch AFG/BAföG.
Bildprospekte anfordern: Georgsplatz 6,
2000 Hamburg 1, Tel.: (0 40) 32 74 72

**EURO-SPRACHSCHULEN bundesweit:** Aschaffenburg, Bad Kreuznach, Bamberg, Frankfurt (Regent School), Fulda, Hamburg (Hamburger Fremdsprachenschule), Hanau, Hannover, Köln, Mainz (euro und AVIS-Schule), München, Nürnberg, Oldenburg, Siegen, Wiesbaden, Worms, Würzburg (euro und Würzburger Dolmetscherschule).
Differenzierte Berufsausbildung je nach Bundesland zu **Fremdsprachensekretärinnen, -korrespondenten, Exportkaufmann, Übersetzer, Dolmetscher** (in Würzburg staatlich anerkannte Übersetzer/Dolmetscherprüfung)!
**Europa Sekretärinnen-Ausbildung** in Hamburg, München, Würzburg (siehe separate Anzeige).
Programme unter Ortsangabe anfordern: euro-Sprachschulen, Hauptstr. 26,
8751 Stockstadt, Tel.: (0 60 27) 12 51

**Gesucht: SOS-Kinderdorfmutter .....**
Sind Sie kinderlieb? Können Sie zupacken? Und glauben Sie, den Anforderungen einer sechsköpfigen SOS-Kinderdorffamilie gewachsen zu sein? Dann ist der Beruf einer SOS-Kinderdorfmutter vielleicht das Richtige für Sie.
Wir suchen für Kinder, die nicht das Glück haben, bei ihren Eltern leben zu können, in einem unserer 12 SOS-Kinderdörfer in Deutschland (oder in einem SOS-Kinderdorf in Österreich) noch patente und liebevolle SOS-Kinderdorfmütter.
Wenn Sie zwischen 25 und 38 Jahre alt und unabhängig sind, können Sie bei Eignung eine neue Kinderdorffamilie gründen. Sie können zunächst für ein Jahr probeweise mit uns arbeiten und werden dann pädagogisch und hauswirtschaftlich ausgebildet. Über alles Nähere (Gehalt, Sozialleitungen, Urlaub) informieren wir Sie gerne, wenn Sie uns schreiben.
**SOS-Kinderdorf e. V.,**
**z. Hd. Frau R. Schwarzfischer**
**Renatastraße 77,**
**8000 München 19,**
**Tel. (0 89) 12 60 60.**
**Für Österreich: Frau E. Gottlieb, SOS-Kinderdorf,**
**A-6460 Imst**

**KOSMETIKAUSBILDUNG** viermonatige Umschulungskurse, einjährige Berufsausbildung, Abschlußdiplom, Handwerkskammerprüfung, BAföG-Ausbildungsbeihilfen, eigenes Schülerwohnheim. Friedl Groh, 8000 München 2,
Neuhauser Straße 24

**KOSMETIKERIN** werden, in München. Staatlich genehmigte Berufsfachschule Sigrid Norkauer, Prielmayerstraße 1, im Elisenhof, 8000 München 2, Tel. (0 89) 59 16 93, BAföG-gefördert. Schulprospekt kostenlos.

**Laborfortbildung.** 3-Wochen-Kurse, Förderung nach dem AFG. Fordern Sie Freiprospekt L 20 an: Laborfortbildungszentrum Dr. med. Buchholz, Stadtstraße 29,
7800 Freiburg, Tel. (07 61) 2 36 06

**ENTWURFSDIREKTRICE** 2½jähr. Ausbildung, BAföG anerkannt. Berufsfachschule für Mode und industrielle Fertigungstechnik, Postfach 13 44, 7440 Nürtingen.
BEGINN: jeweils April und Oktober.

Fortsetzung auf Seite 70

**Annette Schwebbach über den Dächern von Hamburg. Mit dem traditionellen Handwerkszeug, dem Besen an der langen Leine, kehrt sie die Kamine. Wenn sie wieder vom Dach heruntersteigt, laufen die Leute ihr nach, fassen an ihren rußschwarzen Anzug und sagen: „Eins, zwei, drei, vier, das Glück gehört mir." Schornsteinfeger sind nun mal Glücksbringer**

# Sie steigt den Leuten aufs Dach

**Annette Schwebbach (20) aus Hamburg hat einen für Frauen noch immer außergewöhnlichen Beruf. Sie ist Schornsteinfegergesellin – eine der drei Dutzend Frauen von insgesamt 6000 Kaminkehrern in der Bundesrepublik. Ihr macht es Spaß, in schwindelnden Höhen zu arbeiten. Und sie genießt es auch, als Glücksbringer zu gelten. Vor allem jetzt zur bevorstehendenJahreswende**

Die blonde Schornsteinfegerin hat Glück gehabt, als sie vor fünf Jahren mit ihrer Ausbildung begann. Die Voraussetzungen sprachen für Annette Schwebbach: Erstens ist sie schwindelfrei, zweitens stammt sie aus einem Familienbetrieb mit Tradition. Großvater, Vater und auch ihr Bruder sind Schornsteinfeger. Und so nahm ihr Vater sie auch ohne Vorurteile als Lehrling. Anderen mit diesem Berufswunsch geht es nicht so gut – Mädchen haben es schwer in diesem Beruf.

Viermal im Jahr muß ein Schornsteinfeger Heizanlagen, Verbindungsteile und Schornsteine reinigen. Für Annette bedeutet das an manchen Tagen: 100 Kamine kehren. Außerdem werden im Rahmen der Umweltschutzbestimmungen die Abgaswerte überprüft. Zuviel Kohlendioxyd vergiftet die Luft.

Ruß und Schmutz machen der zierlichen Schornsteinfegerin nichts aus. Ihr Schutzanzug hält dicht, und für Gesicht und Hände braucht sie nur selten eine spezielle Creme oder Waschpaste. Angst hat sie auch nicht. St. Florian, der Schutzpatron der Schornsteinfeger, klettert symbolisch selbst mit auf das höchste Dach – er ist eingraviert in den Messingknöpfen ihres Anzugs. Ihr Verlobter Robert (22), ein Kaufmann, ist dementsprechend „stolz auf mich, weil ich mich so trau'".

Wer Annette auf der Straße trifft, sieht in ihr, der schwarzen Frau, den Glücksbringer: „Frauen wünschen sich das Lottoglück, Männer sehen sich als Sieger beim Preisskat, Schulkinder hoffen auf einen Einser im Aufsatz." Natürlich gefällt ihr das, schließlich sind alle freundlich, die dem Glück begegnen.

▽ Fotos: Frank Willhöft

## NEUES AUS BONN

### Männerberufe – lohnt der Einstieg?

War es ein Flop? Oder ein Fortschritt? Über den Modellversuch „Mädchen in Männerberufen", mittlerweile im siebten Jahr, kann man geteilter Meinung sein. Denn es haben zwar insgesamt 51 000 Mädchen in Berufszweigen wie Metallbearbeitung, Kfz-Mechanik und Elektrotechnik ihren Mann gestanden und gute Prüfungen abgelegt (Durchfallquote: nur ein Prozent). Dann aber litten auch sie – gleichberechtigt – unter der schlechten Arbeitsmarktlage: Nur zwei von drei Frauen fanden anschließend einen Arbeitsplatz . . .

Im Jahre 2000 wird es Fachärzte für vorbeugende Medizin geben. Herz-Kreislauf-Krankheiten vorzubeugen, wird immer wichtiger. Denn über die Behandlung dieser Krankheiten „ist nicht mehr viel zu holen". Nur Vorbeugen bringt noch zusätzliche Erfolge.

„Kwai", gegen Altersbeschwerden und Adernverkalkung, ist von Lichtwer Pharma GmbH, 1000 Berlin 28

## Der Verkalkung wirksam vorbeugen

# Mit Knoblauch länger fit und gesund bleiben

Der Berliner Biologe und Arzneimittelhersteller K. Lichtwer befaßt sich seit Jahren wissenschaftlich mit der Arzneibehandlung von Alterskrankheiten.

An der Spitze der persönlichen Wünsche steht die Gesundheit. Trotzdem sind Wohlstandskrankheiten schuld, daß 50 Prozent der Todesfälle auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen sind, die vermeidbar wären. Was tun?

Eine bewußte Lebensführung mit richtiger Ernährung und viel Bewegung ist natürlich das A und O. Außerdem bietet die moderne Medizin gut verträgliche Naturheilmittel, die täglich und langfristig ohne Schaden, aber mit großem Nutzen, eingenommen werden können.

An erster Stelle ist der Knoblauch zu nennen. Er ist unbestritten eine der besten vorbeugenden Arzneien. Er hat sogar weitaus stärkere Heilkräfte als man bisher annahm.

Nur muß er in ausreichender Menge eingenommen werden, damit die erwünschte – verjüngende, den Vorgang des Alterns aufhaltende, gegen Verkalkung gerichtete – Wirkung auch eintritt. Täglich eine Zehe sagen die Experten; wegen des Geruchs nicht jedermanns Sache.

Keine Geruchsprobleme haben diejenigen Verbraucher, die sich für die modernen „Kwai" Knoblauch-Dragees (Apotheke) des Berliner Biologen K. Lichtwer entschieden haben. Sie sind nicht geruchsbelästigend und so verarbeitet, daß man den typischen Geruch und Geschmack nicht mehr wahrnimmt.

Dennoch haben diese Dragees einen besonders hohen Knoblauch-Gehalt: Die Tagesdosis des Mittels entspricht einer frischen Zehe von circa 2 Gramm. Es gibt aber noch ganz andere Eigenschaften, die gerade für dieses Mittel sprechen. Zu seiner Herstellung wird nur extra ausgewählter, wertvoller, frischer Knoblauch (gepulvert) aus China eingesetzt. Fachleute wissen, chinesischer Knoblauch ist außerordentlich gehalt- und wirkungsvoll.

Aufsehenerregend sind die neuesten Forschungen durch Lichtwer bei Patienten mit zu hohem Blutdruck und zuviel Cholesterin im Blut. Bekanntlich sind beide Faktoren wesentliche Ursachen für das Entstehen frühzeitiger Adernverkalkung. Beide Krankheitszeichen werden durch „Kwai" eindeutig gebessert: Das Mittel senkt erhöhten Blutdruck, befreit das Blut von zuviel Cholesterin und steigert die Durchblutung.

Sensationell ist, daß solche Arzneimitteltests nur für „Kwai", aber nicht für andere Knoblauch-Medikamente vorliegen.

Benutzer des Mittels schätzen auch seine Sofortwirkung auf das Wohlbefinden. Sie spüren es meistens schon wenige Tage nach Beginn der Behandlung: Sie fühlen sich jünger, wohler, vitaler, leistungsfähiger (rezeptfrei in Apotheken).

FÜR SIE-BLITZUMFRAGE

# Was halten Sie von Frauenstreik?

**In Island haben es uns die Frauen 24 Stunden lang vorgemacht: Sie erschienen an einem Tag im Spätherbst einfach nicht zur Arbeit in Büro oder Küche, sondern streikten. Sie wollten damit massiv auf Benachteiligungen in der Gesellschaft hinweisen und auch auf die unverzichtbare Arbeit, die sie leisten. Gute Gründe, eine solche Maßnahme zu erwägen, gäbe es bei uns genauso wie in Island. Wir fragten Frauen, wie sie darüber denken und ob sie bei einem Streik mitmachen würden**

**Helen Gümpel, 30, selbständige Yoga-Lehrerin, ledig:**

„Mir gefällt die Idee. Ein Streik würde Frauen, die in Berufen ohne Chancen sitzen und unterbezahlt sind, bewußter machen, wie schlecht ihre Lage tatsächlich ist."

**Irmgard Karwatzki, Parlamentarische Staatssekretärin im Familienministerium:**

„Ein Streik mag zwar kurzfristig auf Probleme aufmerksam machen, aber langfristig ändert er gar nichts. Die Benachteiligung von Frauen kann nur durch eine Bewußtseins- und Verhaltensänderung abgebaut werden."

**Rosemarie Hartmann, 40, Sekretärin, geschieden, 4 Kinder:**

„Ich würde sofort mitmachen. Denn unsere Arbeit wird immer noch unterbewertet und unterbezahlt."

**Inge Wettig-Danielmeier, Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen:**

„Das ist eine gute Sache. Die Gleichberechtigung, die uns das Grundgesetz garantiert, ist noch lange nicht verwirklicht. Und nur markante Maßnahmen können darauf aufmerksam machen."

**Kris Petersen-Mitha, 40, Übersetzerin, geschieden, 1 Kind:**

„Es kommt immer darauf an, wer streikt. Frauen, die eine gute Ausbildung haben, machen sich doch lächerlich, wenn sie statt zur Arbeit auf die Straße gehen. Die können sich selbst helfen. Ich würde da nicht mitmachen."

**Annegret Hönes, Sprecherin der Grünen im Bundestag:**

„Mit einer totalen Arbeitsverweigerung darauf aufmerksam zu machen, was noch alles im argen liegt – das finde ich hervorragend. Wichtig wäre, daß auch die Frauen mitmachen, die durch ihre Ausbildung privilegiert sind."

**Inga Lucas, 23, Studentin, ledig:**

„Frauen sollten nicht allein streiken, sondern nur mit Männern zusammen. Dann werden solche Proteste viel ernster genommen. Ich würde auch nur bei einem gemeinsamen Streik mitmachen."

**Joana Drud, 29, Hausfrau, verheiratet, 2 Kinder:**

„Wenn Hausfrauen mal wirklich nichts täten, würde es den anderen Familienmitgliedern schon klarwerden, wie wichtig ihre Position ist. Und auch wir selber würden unsere Arbeit wieder selbstbewußter sehen."

**Siglinde Porsch, Deutscher Hausfrauenbund:**

„Wir lehnen einen Frauen-Streik ab. Wir fordern zwar soziale Sicherheit für Hausfrauen, eine eigene Unfallversicherung und vor allem eine eigene Altersversorgung. Aber Streik ist kein sinnvolles Mittel, das durchzusetzen." ▷

## DARÜBER FREUEN WIR UNS

Daß das Landesarbeitsgericht Hamm mit seinem Urteil in einem Musterprozeß jetzt Schluß gemacht hat mit Prinzipien, die Frauen am Arbeitsplatz benachteiligen. Den Ausschlag dazu gab die Klage von 30 Frauen, die in der Produktion einer Kabelfabrik arbeiten. Sie fühlten sich unterbezahlt, weil sie eine Lohngruppe niedriger als ihre männlichen Kollegen eingestuft worden waren. Die Firma hatte nämlich als einziges Einstufungsprinzip den „Energieverbrauch durch Muskelanstrengung" herangezogen. Da mußten die Frauen ja (zwangsläufig biologisch) unterliegen. Jetzt steigen alle 100 beschäftigten Frauen in die nächste Lohngruppe auf, weil außer Muskeln auch noch andere Eigenschaften zählen. Deshalb muß die Firma auch nachzahlen. Bleibt zu hoffen, daß dieses Urteil wirklich Signalwirkung hat.

Pfleger's
hautöl
mit Wirkstoffen der Kamille, hochwertigen Pflanzenölen, z. B. Avocado-Öl, Mandel-Öl, Mais- und Weizenkeim-Öl und Vitamin E

Pflege- und Massageöl zur Erhaltung der Spannkraft der Haut, gegen Faltenbildung und vorzeitig alternde Haut.

Pfleger's hautöl zieht gut ein und macht die Haut zart und geschmeidig.

Apotheker H. Pfleger

Nur in Apotheken

Dr. R. Pfleger
Chemische Fabrik GmbH · 8600 Bamberg

## Von Haus zu Haus

Diese Rubrik vermittelt den Kontakt zu Millionen FÜR SIE-Lesern

Fortsetzung von Seite 66

### Berufsausbildung

**Fußpflegelehrgänge!** Fpflg.praxis Nolte 2742 Gnarrenburg, Brilliter Weg 9. Tel. (0 47 63) 74 02

**EURO-SPRACHSCHULEN MÜNCHEN. EUROPA-SEKRETÄRIN (ESA) – EINE ALTERNATIVE ZUM STUDIUM.** Mitglied im **Internationalen Verband ESA** – European Secretarial Academy –, der über 20jährige Erfahrung in der internationalen Berufsausbildung verfügt. Sichere Berufschancen, anspruchsvolle Positionen in Großunternehmen, internationalen Behörden etc.
2–2½jährige Vollzeitausbildung, drei Fremdsprachen, EDV/Computer-unterstützte Textverarbeitung. Verkürzte Ausbildungszeiten für Berufserfahrene. **Fremdsprachen-Sekretärinnen-Diplom (DSV) und Diplom der ESA, nach einheitlichem europäischem Examen.**
Beginn: September und Februar.
**Berufsausbildung zum staatlich geprüften Fremdsprachenkorrespondenten,** 2jährige Berufsfachschule, staatliche Förderungen (BAföG).
Beginn: September.
Multimedia-Lehrmittel, Sprachlabor, Video, EDV-Anlage.
Bildprospekte anfordern:
Herzog-Spital-Str. 3, 8000 München 2.
Tel.: (0 89) 26 60 76

### Unterricht

**Kaufm.-prakt. Arzthelferin** in nur ½ Jahr. Ärztekammerprüfung ohne zusätzl. Praktikum. Beginn April. NEU: Zusätzliche Ausbildung an Computern mit medizinischer Software. Bitte Freiprospekt BA anfordern: Lehrinstitut Dr. med. Buchholz, Starkenstr. 36, Postfach 12 50, 7800 Freiburg, Tel. (07 61) 2 54 43

**Bewährte Fernlehrgänge für Hobby und Beruf,** Abitur, Realschulabschluß, Hauptschulabschluß, Englisch, Französisch, Spanisch, sicheres Deutsch, Innenarchitektur, Antiquitäten, Zeichnen und Malen, Grafikerin, Sekretärin, Betriebswirt, Fachwirt, Fachkaufmann, Basic-Programmierer, EDV, Maschinenbau- und Elektroniktechniker, Buchführung und Bilanzierung, Kfm. Grundkurs, Kfm. Schriftverkehr. Kostenl. SGD-Studienführer anfordern. Bitte Studienziel angeben. **Studiengemeinschaft Darmstadt, Abt. 30/44, Postfach 41 41, 6100 Darmstadt**

**WÜRZBURGER DOLMETSCHER-SCHULE FACHAKADEMIE** für Fremdsprachenberufe siehe Berufsausbildung

**FRANZÖSISCH** an der Cote d'Azur. Verbinden Sie 4 Std. Sprachunterricht vormittags mit Erholung im Badeort Antibes/Juan-les-Pins. Vollpension alles inkl. 2 Wochen DM 950.–/3 Wochen DM 1390.–. Prospekte und Auskunft: DR. EISENRITH TOURS, Abt. ÜL, Amalienburgstr. 19, 8000 München 60. Tel. (0 89) 8 11 37 73

**Fahrlehrerin**-Ausbildung in 5 Monaten durch Fahrlehrer-Fachschule Seela, 3300 Braunschweig, Messeweg 41, Tel. (05 31) 3 70 01 67

**Europa Sekretärinnen Akademie** Hamburg, München, Würzburg **euro Sprachschulen** siehe Berufsausbildung

**Arzthelferin,** Sekretärin, Fremdsprachen, Freiprospekt, Privatschule Dr. Jungbecker, Kronprinzenstr. 80–84, 4000 Düsseldorf

**Werden Sie Kosmetikerin** neben Ihrem Beruf – durch staatlich zugelassenen Fernlehrgang. Gleich Gratisstudienführer und kostenloses Unterrichtsmaterial für 14-Tage-Probestudium anfordern bei A. F. S. Fernschule GmbH, z. Hd. Herrn Schommer, Harscampstr. 71/65 F, 5100 Aachen, Tel. (02 41) 2 43 13

### Töchterheime

**Europa-Sekretärinnen** Akademie Hamburg, München, Würzburg siehe Berufsausbildung

**WÜRZBURGER DOLMETSCHER-SCHULE FACHAKADEMIE** für Fremdsprachenberufe siehe Berufsausbildung

Fortsetzung auf Seite 73


## IMPRESSUM

Anschrift der Redaktion:
FÜR SIE, Poßmoorweg 5, 2000 Hamburg 60.
Tel.: (0 40) 2 71 70. Fernschreiber: 213 214.

Titelfoto: Ede Laufer
Titelproduktion: Rose-Marie Almer
Make-up: Marbert
Visagist: Christian Kolm
Die neuen Fruhjahrspullover finden Sie in unserem Strick-Sonderteil ab Seite 16.

**Herausgeber:** Prof. Heinz Scheibenpflug

**Chefredakteur:** Eberhard Henschel
**Stellvertretende Chefredakteure:** Manuela Müller, Peter Ploog (Text)
Rose-Marie Almer (Mode)
Alfred Schramm (Geschäftsf./Prod.)
**Chefin vom Dienst:** Sabine Brockmann
**Chefla youter:** Jürgen Helige
**Textchefin:** Heidi Meurer
**Textredaktion:** Harry Drewes
**Mode und Handarbeiten:** Angelika Puls, (stellv. Ltg.), Renate Baldauf, Corinna Behnken, Eva Dreier, Sylvia Mädel, Jutta Stackmann
**Schönheit und Pflege:** Gerti Buchholz (Ltg.), Birgit Gundlach, Rita Loeschke
**Aktuelles:** Dr. Fritz Bauer, Gisela Kuhl, Helma Landsberger, Evelyne Maaß, Klemens Wanke
**Reporter:** Rolf Mecke
**Wohnen und Einrichten:** Wolfgang Reimer (Ltg.), Heidi-Dorothea Meier, Jenda Novak, Renate Plath
**Expertenteil:** Dr. Ingeborg Esterer (Ltg.), Maren von Pluta, Inge Schmidt-Müller
**Kochen und Moderne Ernährung:** Helga Ganzow (Ltg.), Sophie Mehrkens, Christine Golli, Magdalene Koark, Barbara von Reden
**Haus und Garten:** Elke Kröplien (Ltg.), Renate Glaeser
**Einkaufsberatung und Test:** Ing. Herbert Klein VDI (Ltg.)
**Urlaub und Reise:** Karin Schumann (Ltg.), Louise Biehl, Elke Sturmhoebel
**Leserdienst und Aktionen:** Ernstwalter Clees (Ltg.), Gundolf Lieber
**Layout:** Thomas Fölski (stellv. Ltg.), Marlise Appel, Urte Bziuk, Veronica Götsch, Monika Gritzki, Hanne Günther, Gerhard Hamer, Yukiko Lissey, Barbara Mattich, Hans-Henning Wengenroth
**Schlußredaktion:** Wiebke Stolley (Ltg.), Ursula Bauer, Ute Dauge, Karin Ott
**Büro Bonn:** Hans-Peter Colditz
**Ständige Mitarbeiter:** Monika Bückmann, Dr. Gerda Panka-Dietz (Kosmetik), Wilfried Köhnemann (Innenarchitektur), Medizinalrat Dr. med. Heinrich Wallnöfer (Medizin)

**Nachdruckdienst:** Ursula Pagel
**Anzeigenstruktur:** Elke Masannek
**Herstellung:** Hermann Mohr, Wolfgang Schöppel

**Herstellungsleiter:** Edgar Dräger
**Anzeigenleiter:** Helfried Schulke
**Vertriebsleiter:** Gunter Hempel
**Objektmanagement:** Christa Kroschel-Hermanns
**Verlagsleiter:** Gunter Sell

Büro Bonn: Pressehaus I/433, Heussallee 2–10, 5300 Bonn 1, Tel. 02 28 / 22 55 55, FS: 8 86 672

**Wissenschaftlicher Beirat der FÜR SIE-Redaktion**

Prof. Dr. med. Michael Albani, Oberarzt an der Kinderklinik des Universitätskrankenhauses Hamburg-Eppendorf

Prof. Dr. med. Klaus-Dieter Haehn, Abt. Allgemeinmedizin im Zentrum Öffentliche Gesundheitspflege der Medizinischen Hochschule Hannover

Prof. Dr. med. Ernst G. Jung, Ordinarius der Universitätsklinik Heidelberg und Direktor der Hautklinik am Klinikum der Stadt Mannheim

Prof. Dr. med. Horst Jungmann, Universitäts-Dozent für Balneologie und medizinische Klimatologie, II. Medizinische Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf, und Leiter des Curschmann-Instituts für Meeresheilkunde und physikalische Therapie

Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann, Institut für Ernahrungswissenschaft, Universitat Gießen. Mitarbeit: Waltraute Aign, Lehrbeauftragte fur Nahrungszubereitung und Ernährungsberatung der Universität Gießen

Prof. Dr. med. Konstantin Martin, Chefarzt der Frauenklinik am Allgemeinen Krankenhaus Hamburg-Barmbek

Prof. Dr. med. Rainer Müller, Zentrum für Innere Medizin der Medizinischen Hochschule Hannover

Prof. Dr. Meinrad Perrez, Ordinarius für klinische Psychologie an der Universität Freiburg in der Schweiz

Prof. Dr. med. Hedwig Wallis, Direktor der Psychosomatischen Abteilung der Universitäts-Kinderklinik Hamburg

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Heinrich Wrba, Ordinarius für Krebsforschung der Universität Wien

FÜR SIE erscheint alle 14 Tage mittwochs im Jahreszeiten-Verlag GmbH, Poßmoorweg 5, 2000 Hamburg 60. Postscheck: Hamburg 285 71-209. Preis des Einzelheftes: 3,00 DM einschl. 7 % Mehrwertsteuer. Abonnement durch die Post: vierteljährlich 19,50 DM einschl. 7 % MwSt. Postscheck: Hamburg 1444 17-202 (Abonnement). Bestellungen können bei sämtlichen Postämtern, bei Buch- und Zeitschriftenhandlungen und direkt beim Verlag aufgegeben werden. Das Führen der Zeitschrift im Lesezirkel bedarf der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Alle in FÜR SIE stehenden Beiträge sind durch Copyright geschützt. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages.
Zur Zeit ist die Anzeigenpreisliste Nr. 31 gültig. Für die Frauenkombination FÜR SIE/petra gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 9.

**Anzeigen-Auslandsvertretungen:**
Italien: Media & Service International S.r.l., Viale, E. Bezzi, 3, I-20246 Milano, Tel.: 02/4 39 51 93 und 4 39 53 80. Telex: 33 55 47.
Schweiz: Exportwerbung AG, Kirchgasse 50, CH-8024 Zürich 1, Tel. 051/47 46 90. Telex: 812 765.
Frankreich: Mediaservice, 19, rue du 4 Septembre, 75 Paris 2 e, Tel. 0033 1/2 96 93 38. Telex: 220 103 Euroser. Österreich: Büro F. Kepreda, Generalvertretung Jahreszeiten-Verlag, Auhofstr. 170, A-1130 Wien, Tel. 0043 222/82 83 82.
Großbritannien: IGP International Graphic Press Ltd., 6 Welbeck Street, London WIM 7 PB, Tel. 01-4 86 03 29.

Printed in Germany. Druck: Gruner + Jahr AG & Co., Druck- und Verlagshaus Itzehoe (Holstein).
FÜR SIE in England: Gerd Treuhaft, "The Hollies" Chorleywood Bottom, Chorleywood/Herts. WD 3/5 JR, England.

FÜR SIE in Italien: Media & Service International S.r.l., Viale E. Bezzi, 3, I–20246 Milano, Tel. 02/4 39 51 93 und 4 39 53 80. Telex: 33 55 47.

FÜR SIE in Österreich: Erscheinungsort: Hamburg. Generalvertretung Buro F. Kepreda, Jahreszeiten-Verlag, Auhofstr. 170, A-1130 Wien, Tel. 0043 222/82 83 82.

FÜR SIE in der Schweiz: FÜR SIE-Büro, Helge Seiler, Postfach 33, CH-6906 Lugano-Cassarate.

FÜR SIE in USA: Ruth Haubrock, Hillside Terrace, Irvington, N.Y. 10533. Auslieferung und Abonnement in USA: German Language Publications, 560, Sylvan Avenue, Englewood Cliffs, N.J. 07632, Tel. (201) 871–1010.

Bei Nichtbelieferung ohne Verschulden des Verlages oder infolge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

Einem Teil der Auflage liegt eine Bezugsaufforderung bei.

Unsere Beilage SCHÖNER REISEN liegt dreimal im Jahr unserer Zeitschrift FÜR SIE bei.

Im Jahreszeiten-Verlag erscheinen außerdem die Zeitschriften:
**Architektur & Wohnen, FEINSCHMECKER, FÜR SIE Spezial, Merian, petra, selber machen, unser kind, vital, zuhause**

JAHRES ZEITEN VERLAG

Jahreszeiten-Verlag GmbH
Poßmoorweg 5
2000 Hamburg 60

Der Abwasch eines Jahres: 5000 Teller, 4000 Tassen, 1825 Töpfe . . .

WAS EINE HAUSFRAU SO ALLES LEISTET

# Ihr Arbeitstag hat immer noch 10 Stunden

**Unglaublich, was die Hausfrauen und Mütter in der Bundesrepublik in einem Jahr durchschnittlich so alles leisten. Es ist Schwerstarbeit, die da täglich im verborgenen erbracht wird. Wir haben die Zahlen einmal aufgelistet – sie sprechen für sich**

Hochgerechnet sieht die Jahresbilanz der täglichen Arbeit so aus:

- 4 Monate und 25 Tage des Jahres arbeitet die Hausfrau als Erzieherin;
- 3 Monate und 2 Tage ist sie Köchin – wobei sie insgesamt über 20 Zentner Lebensmittel zubereitet. Allein für die mehr als 800 von ihr verarbeiteten Eier müßten drei gute Legehennen gehalten werden. Und die von ihr geschnittenen Brotscheiben – mehr als 10 000 – reichen aus, drei Schulklassen ein Jahr lang mit Pausenhappen zu versorgen;
- 2 Monate und 23 Tage lang ist sie Putzfrau – sie reinigt z. B. jährlich 35 000 Quadratmeter Teppiche und Teppichböden mit dem Staubsauger. Das entspricht der Fläche von drei Bundesliga-Fußballfeldern;
- 1 Monat und 27 Tage ist sie Wäscherin und Büglerin. Allein die von ihr gebügelte Wäsche (832 kg) ergibt einen Stapel so hoch wie ein vierstöckiges Wohnhaus;
- 1 Monat und 12 Tage arbeitet die Hausfrau als Einkäuferin. Dabei schleppt sie fast 3 Tonnen Gewicht nach Hause und legt eine Strecke zurück, die der Entfernung zwischen dem norwegischen Oslo und dem arabischen Scheichtum Kuwait entspricht;
- 1 Monat und 10 Tage wäscht die Hausfrau ab: über 5000 Teller und 4000 Tassen, 5500 Gläser und 730 Eierbecher, 1825 Töpfe und 6935 Löffel.

Zusammengerechnet ergibt dies – legt man die 40-Stunden-Woche zugrunde – einen Arbeitszeit-Einsatz von 15 Monaten und 9 Tagen pro Jahr – das ja nur 12 Monate hat.

Das Fazit kann leicht errechnet werden: Jede Hausfrau kommt im Durchschnitt auf 10 Stunden täglich. Arbeitsfreie Wochenenden und Feiertage sind dabei nicht einmal mitgerechnet. Ein Arbeitspensum, das den so gestreßten berufstätigen Ehemännern zu denken geben sollte. .

## DAS SOLLTEN SIE LESEN

**Kleine radikale Minderheit** – ein Buch von Peggy Parnass. Schon der Titel läßt keinen Zweifel: Die Autorin setzt sich für die ein, die unsere Gesellschaft benachteiligt. Sie tut das beherzt, frech, subjektiv und immer engagiert – vor allem in ihren Gerichtsreportagen. Ein paar Essays sind ganz persönlich: Erlebnisse und Gefühle der deutschen Jüdin bei einem Israel-Besuch. (Konkret Literatur Verlag, 24,– DM.)

## FÜR SIE-QUIZ

### Wer ist diese Schauspielerin?

Zur Zeit hat sie Drehpause und lächelt nur für Mann und Sohn, daheim in München. Flimmert aber eine gewisse TV-Serie, die im schönen Glottertal spielt, über den Bildschirm, lächelt sie für 27 Millionen Zuschauer. Müssen wir wirklich noch verraten, daß sie in ihrer Rolle als Krankenschwester dem Chefarzt besonders zugetan ist?
Bislang spielte die 42jährige nur Theater und dort fast nur klassische Rollen. Aber nun hat die neue Fernseh-Serie eines Herrn Rademann ihr Leben verändert.

**Auflösung:**
Gemeint ist Gaby Dohm.

Foto: Schafgans; Zeichnung: Hellge

*Waltraut Villaret*

# Willkommen, Fremder!

*Eigentlich glaubte Christine nicht an die Sterne. Bis zu dem Tag, als ihr das Horoskop die große Liebe voraussagte*

Vorbei war der goldene Oktober. Herbstwind schüttelte die Bäume. Die Luft – gestern noch so mild unterm seidenblauen Himmel – war rauh geworden. Undurchdringlicher, schmutzig-grauer Nebel lag über den Häusern, die sich unter seiner feuchten Schwere zu dukken schienen.

Christine stand am Fenster des leeren Büros und zog die Schultern zusammen: Jetzt hatte es auch noch angefangen zu regnen. Oder war es nur der Nebel, der feine Schlieren über die Scheiben zog . . .

Wie lange und schmerzlich hatte sie an Joschi gedacht, sich immer wieder gefragt, ob sie nicht doch einen großen Fehler gemacht hatte damals. Er gehörte zu ihrer Kindheit, ihren Jugendjahren, als sie begann, erwachsen zu werden, brennende Neugier spürte auf das Leben, das so verheißungsvoll schien, so bunt, so voller Möglichkeiten – vielleicht sogar voller Wunder?

Was hatten sie nicht alles unternommen zusammen, Joschi und sie. Manchmal kamen Erlebnisfetzen in Träumen wieder, überfiel sie die Erinnerung an ganz unwichtige, alltägliche Dinge. Aber sie hatten sie gemeinsam erlebt, das war es wohl . . .

Heute begriff Christine nicht mehr, warum sie sich geweigert hatte, ins Ausland zu gehen, als der Freund das Angebot in die USA bekam, eine Chance, die er nicht ausschlagen durfte und wollte. Sie war zu Hause geblieben, in ihrem Land, in ihrer Stadt, in ihrer kleinen Wohnung, die sie pflegte und liebte. Aber die Lücke hatte sich nicht füllen lassen. Sie hatte andere Menschen kennengelernt, Männer, von denen sie glaubte, sie könnten Joschi ersetzen.

Christine war alles andere als leichtsinnig, aber es war schließlich ihr gutes Recht, einen Partner zu suchen; zwar genoß sie es, frei zu sein, aber Freiheit mußte ja nicht bedeuten, daß sie allein blieb. Joschi hatte Erfolg, er schrieb selten, telefonierte – ja, wann war das gewesen? – letzte Weihnachten; die Verbindung war schlecht, es machte Christine traurig. Schon ein Jahr lang war sie allein und verbrachte die Feiertage in einem Hotel unter lustigen Skiläufern. Aber am Abend, in ihrem Bett, weinte sie ein bißchen – um Joschi, um sich selbst, um die enteilenden Jahre, sie wußte es selbst nicht so genau.

Und nun stand sie hier am Bürofenster, in ihrem feinsten Kostüm, und würde Joschi wiedersehen . . . Zum erstenmal seit langer Zeit (jedenfalls erschien sie ihr im Rückblick so) war er wieder da; sie wußte nicht, wie lange er bleiben würde, hatte nur auf den Ton seiner Stimme gehorcht, sie klang so vertraut, sie wärmte ihr das Herz.

Christine fuhr herum: Die Tür zum Nebenraum hatte sich geöffnet, ihre Chefin, Frau Bronner, stand auf der Schwelle. Hübsch und sympathisch sah sie aus mit ihren Apfelbäckchen und den schneeweißgebleichten Locken, wie immer im perfekten Blazer. Christine mochte sie, man war gut aufgehoben bei Frau Bronner, besonders, wenn man Verständnis für ihr großes Hobby hatte: die Sterne . . . Sie erleuchteten nicht nur aufs schönste den Nachthimmel, nein, für Frau Bronner lenkten sie die Geschicke der Menschen, das ließ sie sich nicht nehmen!

„Christinchen, mein liebes Kind, was sehe ich? So toll in Schale geht's sicher zu einem Rendezvous, stimmt's?"

Christine lachte. „Da müssen Sie schon die Sterne fragen, ob es eins wird. Jedenfalls gehe ich gleich in das Café hier nebenan, da ist es gemütlich. Hoffentlich kommt er auch!"

Frau Bronner setzte sich, sie hatte Feuer gefangen. „Wann hat er denn Geburtstag, Sie Wassermann-Frau?"

„Am 2. Dezember!"

„Aha!" Frau Bronner war in ihrem Element: „Also Schütze! Sensibel und doch lebenslustig, genau richtig für Sie! Lassen Sie mich mal kurz nachdenken – ach ja! Lieblingsfarbe Blau. Frank Sinatra und Curd Jürgens sind oder waren Schützen . . . Und Papst Johannes XXIII.! Eine hervorragende Ergänzung, zwei Naturen, die sich –"

Christine nahm ihren Mantel: „Frau Bronner, ich muß, tschüs . . ." Sie hörte noch, wie ihre Chefin ihr nachrief: „Ein glückliches, phantasievolles, daß alle Schwierigkeiten gemeinsam –"

Als Christine das kleine Café betrat, war es fast leer, von Joschi keine Spur. Sie bestellte Kaffee, ganz ruhig, ganz gelassen. Na ja, Geschäftsleute; Manager konnten selten pünktlich sein . . .

Die rosa Lämpchen brannten still, es duftete nach Vanille und Zigaretten. Christine zwang sich dazu, nicht auf die Uhr zu schauen. Ihre zweite Tasse war längst kalt, ihre Hände feucht, die Lippen spröde und trocken. Sie fror plötzlich. Und ehe ihr das Weinen, das in ihrer Kehle brannte, heiß und feucht in die Augen stieg, zahlte sie und floh. Zurück ins Büro, nach Hause konnte sie jetzt nicht, lieber ein paar Briefe erledigen für morgen . . .

Christine prallte zurück. Auf ihrem Platz saß Frau Bronner und tippte. Christine zwang sich zu einem verunglückten Lächeln. „Na, Chefin, wo bleiben die Sterne? Versetzt, wie Sie sehen . . ." Frau Bronner sprang auf die Füße: „Sie essen jetzt mit mir! Aber – in der Liebe wird der Schütze-Mann leicht zum Hochstapler . . ."

„Seien Sie mir nicht böse, von den Sternen hab' ich für heute genug . . ."

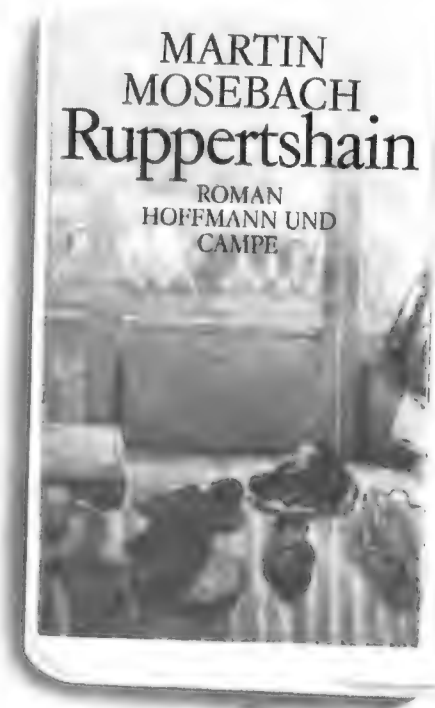
„Versteh' ich, Kindchen, versteh' ich! Aber, das habe ich ja vergessen, da ist doch noch Ihr Tageshoroskop, hier haben wir's: Glück in der Liebe! Ein dunkelhaariger Fremder tritt in Ihr Leben –"

Das Telefon klingelt plötzlich: „Lassen Sie, ich gehe schon ran. Bitte, komisch, jetzt so spät . . . Christine Martens? Na, so was, da haben Sie Glück – höhere Gewalt, sagen Sie? Ja, natürlich können Sie sie hier abholen, warten Sie, ich übergebe den Hörer . . ."

Als Christine und Joschi Stunden später Hand in Hand die Treppe zu ihrer Wohnung hinaufstiegen, dachte sie vage: Bleibt nicht vielleicht jeder Mann, auch der liebste, für uns ein Fremder?

„Eine so intelligente und langperiodisch genußreich vorgetragene Prosa gab es schon lange nicht."
*Martin Gregor-Dellin über Martin Mosebach*

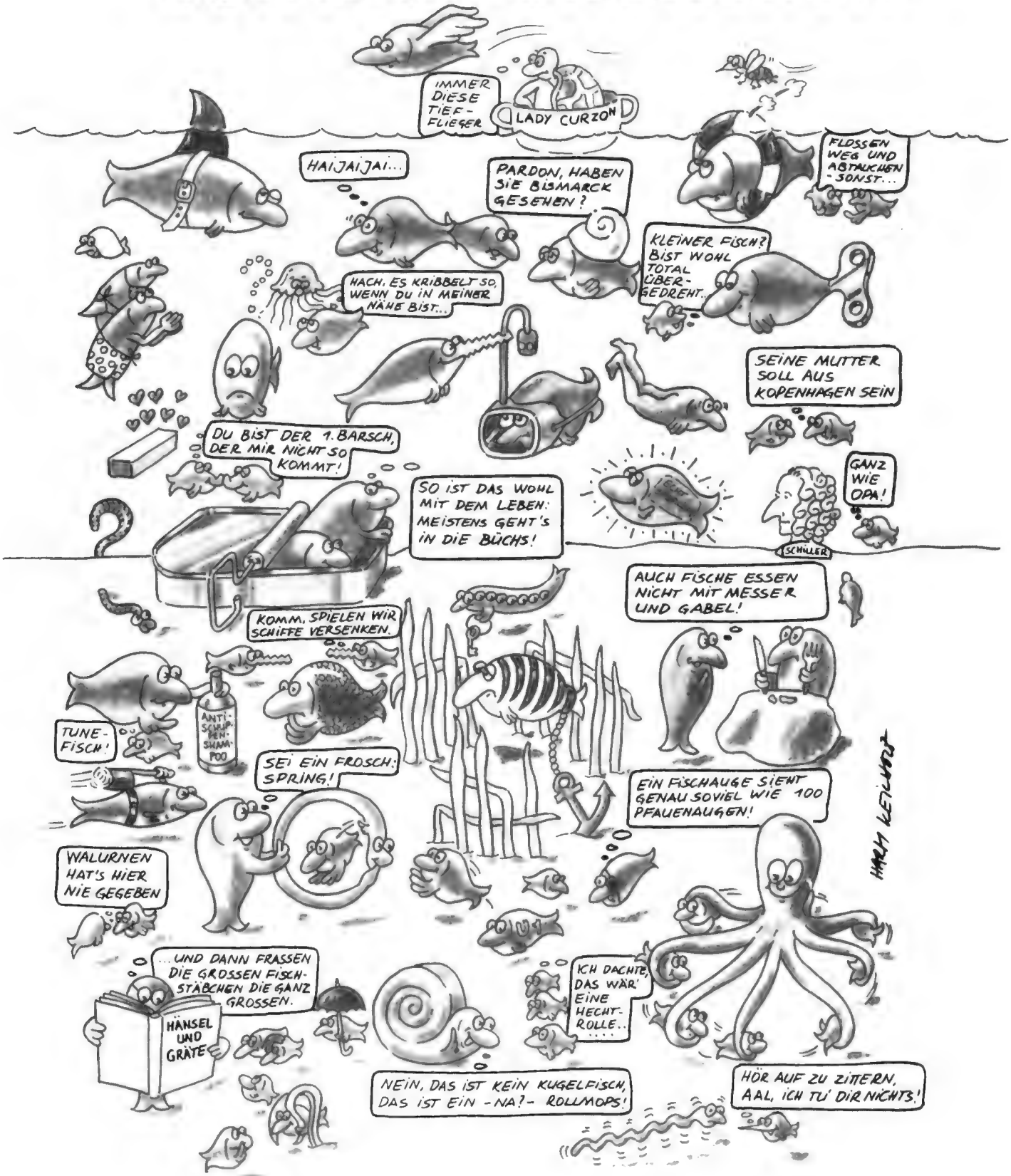
Eine Villa im Taunus, ein verwilderter Park und in dieser entrückten Idylle am Rand der Großstadt ein paar Menschen, die auf den Tod des Hausherrn warten, der ihr Leben verändern wird. Martin Mosebach erzählt in seinem neuen Roman die uralte Geschichte von der Vergänglichkeit und gibt ihr durch seine exakte Wahrnehmung der Realität, durch die differenzierte Beschreibung seelischer Zustände und wechselnder erotischer Konstellationen neue Dimensionen. Ein Buch von großer erzählerischer Kraft.




*520 Seiten, gebunden*
*DM 38,–*

HOFFMANN
UND CAMPE

# Von großen und von kleinen Fischen



# HERSTELLERNACHWEIS

**Liebe Leserin,**
bitte denken Sie daran, Rückporto beizulegen, wenn Sie die Herstellerfirma anschreiben. Nur so können Sie erfahren, wo Sie die von uns vorgestellten Modelle kaufen können. Wenn Sie wollen, können Sie auch anrufen.

**Andrée** Accessories, Herterichstr. 55, 8000 München 71, Tel.: 0 89/79 80 76
**Anny Blatt,** Talstr. 22/24, 4000 Düsseldorf 1, Tel.: 02 11/37 34 36
**Austermann,** Postfach 10 01 09, 5600 Wuppertal 1, Tel.: 02 02/3 80-0
**Bernd Berger,** Wehrstr. 24, 5202 Hennef, Tel.: 0 22 42/40 73-75
**Betty Barclay,** Postfach 10 15 40, 6907 Nußloch, Tel.: 0 62 24/14 11
**Bijoux-Bijoux,** Elisabeth Jenik, Alsterdorfer Str. 346, 2000 Hamburg 60, Tel.: 0 40/51 51 32
**Blacky Dress,** Breslauer Str. 6, 4040 Neuss 1, Tel.: 0 21 01/1 70 32
**Busse,** Postfach 15 04, 8860 Nördlingen, Tel.: 0 90 81/8 01 60
**Cartoon,** Breslauer Str. 6, 4040 Neuss, Tel.: 0 21 01/12 00 84/89
**Cyck,** über Mori & Bozzi, Strada Naviglio Alto, 53/A, I-43100 Parma, Tel.: 0039 521/7 38 17-7 12 93
**Dworsky,** Alfred, Kaufbeurer Str. 31, 8951 Pforzen, Tel.: 0 83 46/10 61
**Ermano,** W. Freundorfer, Postfach 15 20 03, 8000 München 15, Tel.: 0 89/77 10 12
**Esprit,** Halskestr. 42-46, 4030 Ratingen, Tel.: 0 21 02/4 92-0
**Fiorucci,** über Hufer & Wisser, Hildastr. 53, 7300 Freiburg, Tel.: 07 61/7 85 55
**Frapp,** über Ursula Neuhäuser, Postfach 4 26, 7032 Sindelfingen, Tel.: 0 70 31/6 10 61
**Herbrand,** Werner, Postfach 16 43 20, 4300 Essen 16, Tel.: 02 01/4 98 99
**Horstia,** über H. Ottens, 2203 Horst, Tel.: 0 41 26/8 33
**Jammers & Leufgen,** Postfach 12 84, 4156 Willich 2 (Anrath), Tel.: 21 56/10 61
**Joye & Fun,** Thierschmidt, Schenkendorfstr. 29, 4330 Mülheim-Heißen, Tel.: 02 08/4 95 02-0
**Lana Grossa,** Postfach 11 09, 8074 Gaimersheim, Tel.: 0 84 58/61-0
**Luimar,** Dieter H. Schüle, Weinklinge 44, 7000 Stuttgart 61, Tel.: 07 11/42 39 42
**Mac,** Winkelsweg 7, 4150 Krefeld 1, Tel.: 0 21 51/5 68 04
**Miss Britt,** Von-Essen-Str. 76, 2000 Hamburg 76, Tel.: 0 40/29 80 08-0
**Nana,** Marianne Sommer, Am Pagenkamp 11-15, 4502 Bad Rothenfelde, Tel.: 0 54 24/64 40
**Nicowa,** Leonrodstr. 21, 8000 München 19, Tel.: 0 89/1 68 91 04
**Nord-West-Ring,** Schaumainkai 69, 6000 Frankfurt/M. 70, Tel.: 0 69/6 06 71
**Pingouin,** Afra, Grevenweg 89, 2000 Hamburg 26, Tel.: 0 40/2 50 10 04
**Pollini,** Via G. Tognacci 11, I-47030 San Mauro Pascoli (Forli), Tel.: 0039 541/93 21 07
**Reschke,** Marion, Danziger Str. 101, 4000 Düsseldorf, Tel.: 02 11/4 54 12 07
**Scooter,** 10, rue de Turbigo, F-75001 Paris, Tel.: 0033 1/5 08 89 31
**Sebastian,** über Louis London, Postfach 2 28, 7032 Sindelfingen, Tel.: 0 70 31/6 92-0
**Swatch,** über Moritz und Max Hunzinger, Sömmerringstr. 8, 6000 Frankfurt, Tel.: 0 69/56 77 77
**Schewe,** Carl, Essener Str. 91, Halle 26, 2000 Hamburg 62, Tel.: 0 40/5 27 03 21
**Stikkelorum & Pantner,** Nymphenburger Str. 65, 8000 München 2, Tel.: 0 89/18 18 60
**Strenesse,** Postfach 14 04, 8860 Nördlingen, Tel.: 0 90 81/8 60 05
**Utility Bibi,** 27, rue du Four, F-75006 Paris, 0033 14/3 25 53 77
**Violacci Style,** Via G. Leopardi 19, I-47030 San Mauro Pascoli (Forli)
**Woll-Service,** Bahnhofstr. 4, 8069 Geisenfeld, Tel.: 0 84 52/2044-45
**Yazoo,** Alda Mode Vertrieb, Herderstr. 66-68, 5000 Köln 41, Tel.: 02 21/40 10 15-16


## Zum Fest mehr Genuß und weniger Darm-Verdruß.

Die Freude an den Festtagen wird durch Darmstörungen oft getrübt. Die Ursache: zuviel Kalorien bei zuwenig Bewegung. Schaffen Sie sich Erleichterung. Durch Midro-Tee, da hilft Ihnen die Natur. Durch hochwirksame Arzneikräuter. Die regen den Darm an. Damit der Genuß nicht zum Verdruß wird.

Midro Tee

**... bringt Erleichterung**

Midro Tee: Zum Abführen, gegen Darmträgheit und Verstopfung. Nicht anwenden bei Darmverschluß, Verengungen, Blutungen im Magen-Darm-System, schweren Störungen des Wasser-/Mineralhaushaltes. Im fortgeschritt. Stadium der Schwangerschaft und in der Stillzeit nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden. Nebenwirkungen: Beim Dauergebrauch von Abführmitteln, insb. in höherer Dosierung, kann der Wasser-/Mineralhaushalt ungünstig beeinflußt werden. Es kann zu Kaliumverlust kommen. Midro Lörrach GmbH, Lörrach.

## Blistex®, das Lippenwunder

BLISTEX Lippenbalsam bringt sofortige Besserung bei trockenen, spröden Lippen und schnupfenwunder Haut. BLISTEX wirkt vorbeugend gegen Lippenbläschen. BLISTEX ist unsichtbar, zieht sofort ein und kann auch unter farbigen Lippenstiften angewendet werden.

DM 3,– (unverbindliche Preisempfehlung)

In Apotheken und Drogerien


### Von Haus zu Haus

Diese Rubrik vermittelt den Kontakt zu Millionen FÜR SIE-Lesern

Fortsetzung von Seite 70

### Verschiedenes

**Astrologin,** Tel. (02 41) 87 31 68

**Schlank und schön** durch sofortwirksame Tonbandkasette! Gratisprospekt: Ulrich-Verlag, Hindenburgstr. 33/640, 8360 Deggendorf

**AntiBaby** Schwangerschaftsverhütung, sinnvolle Familienplanung **ohne Pille,** zuverlässige Messung = optimale Sicherheit mit dem **LadyTherm** von MEDIANA. Unverbindliche Preisempfehlung 39,80. Erhältlich in Ihrer Apotheke.

**Anspruchsvoll,** pfiffig, originell: Hochzeits- oder Geburtsanzeigekarten, Prospekt für je DM 2,– Porto. ELKE'S DRUCK & DESIGN, Postfach S 17 24, 6350 Bad Nauheim

**Puppenparadies.** Riesenangebot an Porzellanpuppen, Stoffpuppen, Puppenbastelsets, Zubehör. Farbkataloge gegen DM 8,50 in Briefmarken/Scheck. Creativ Forum, Postfach 51 64/26, 4030 Ratingen 5

**Selbstständig machen.** Marktstudien lukrativer Kleinunternehmen liefert neuartige Wirtschaftszeitschrift. Gratisinfo: „Geschäftsidee", Th.-Heuss-Str. 4/FS 551, 5300 Bonnn 2

**Ersatzmutter** (Surrogate Mother) von Privat gesucht. Sehr gute Konditionen (Arzt, Notar). Bevorzugt wird eine engagierte, attraktive Frau mit einem oder mehreren Kindern, die aus Überzeugung hinter der Idee steht. Unverbindliche Informationen unter BW 11673

**Handarbeitsbörse!** Vermittlung, Ankauf, Verkauf handgearbeiteter Artikel. Gratisinfo: J. Klehn, Hamburger Allee 42 a, 3000 Hannover 1

**LEINEN,** Designerstoffe, Naturfasern. Info: „Stoff", Gut Neuhof, 6307 Linden, (0 64 03) 16 51

**Kinderparadies.** Großes Angebot an Bastelartikel, Malbücher, Bastelbögen. Farbkataloge gegen DM 3,– in Briefmarken. Creativ Forum, Postfach 51 64/27, 4030 Ratingen 5

### Bekanntschaften

**Sie** sucht Sie. Für einmal, zweimal, immer. Katalog durch „MENIA". DM 20,– Schutzgebühr. Postfach 31 47, 6500 Mainz

**Junggesellen,** Herren jeden Alters suchen eine Partnerin. Überall. Bekanntschaftsvermittlung René, Pf. 81 05 03 f, 8000 München 81. Diskreter Prospekt für Damen kostenlos!

**Naturverbundener** Realist, Mitte 30, natürlich, vorzeigbar, sucht schlanke, elegante Freundin für harmonische Partnerschaft. Bildzuschriften unter BW 11672

# Ein Podest schafft Platz in kleinen Zimmern

Jochen Heinrich, 18 Jahre, ist noch Schüler. Er möchte sein Zimmer ganz neu einrichten

Ein junger Mann sucht eine Lösung, wie er sein kleines Zimmer einrichten kann. Wir raten ihm zum Einbau eines Bett-Podestes. Das ist praktisch, denn darunter entsteht gut nutzbarer Stauraum

Mein Zimmer ist nur knapp 10 Quadratmeter groß. Ich möchte es neu einrichten. Hinein müssen: ein Bett, ein Schreibtisch mit vernünftigem Arbeitslicht und ein Schrank. Am liebsten hätte ich alles maßstabgerecht eingebaut. Als Bett kommt wohl nur eine Art Sofa in Frage, das gleichzeitig Schlaf- und Sitzmöbel sein könnte. Oder wäre in meinem kleinen Zimmer noch eine andere Lösung möglich? Die neue Einrichtung darf aber nicht zu teuer sein, denn ich bin noch Schüler und finanziell von meinen Eltern abhängig.

*Jochen Heinrich*

**Haben Sie Wohnprobleme?**

Dann schreiben Sie uns mit möglichst genauen Angaben, Maßen und Grundriß. Architekt W. Köhnemann und sein Team machen Ihnen fachgerechte Vorschläge. Probleme und Lösungen, die allgemein interessieren, werden veröffentlicht, auch mit Personenfotos.

Unsere Adresse:
FÜR SIE, Poßmoorweg 5,
2000 Hamburg 60,
Stichwort: Wohnproblem.

**Unser Lösungsvorschlag:**

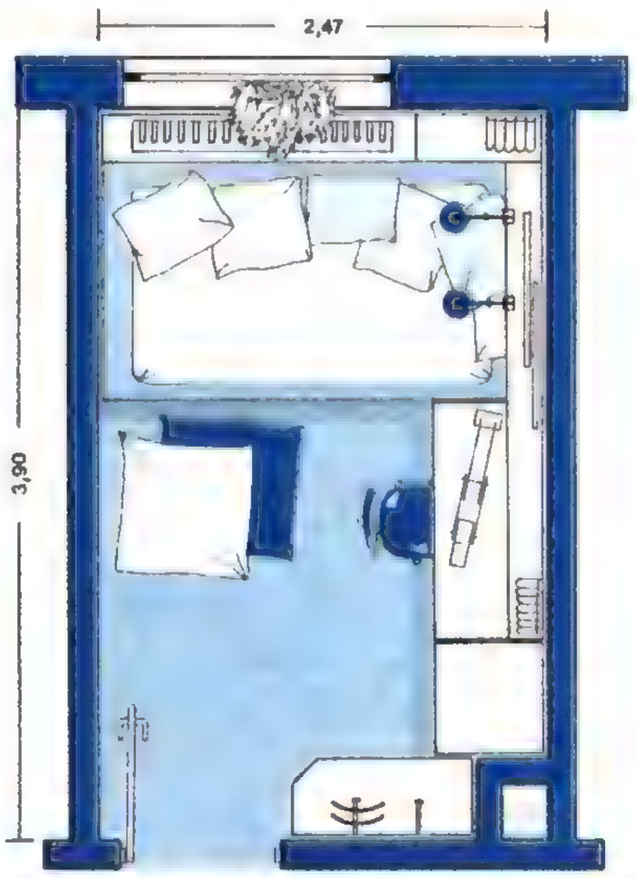
Wir schlagen Ihnen ein Podest vor. Da das Zimmer länger als breit ist, sollte es der Optik wegen quer vor das Fenster gebaut werden. Der Schreibplatz – aus beidseitig kunststoffbeschichteter Spanplatte – steht an der rechten Wand; so bekommt Jochen das Tageslicht von links. (Für alle, die mit links schreiben, sollte der Lichteinfall natürlich von rechts kommen.) Der zwischen Schreibplatte und Kaminwand verbleibende Platz ist sehr schmal, aber er läßt sich dennoch für einen maßgeschneiderten Einbauschrank nutzen – deckenhoch und unterteilt in Kleider- und Wäschefach. Für den Bau des Bett-Podestes können Sie preiswerte 19 mm starke Spanplatten verwenden. In den 38 cm hohen Rahmen – gut verleimt und innen mit Metallwinkeln verstärkt – müssen ungefähr in halber Höhe stabile Vierkantleisten aufgeschraubt werden. Und zwar so, daß Federrahmen plus Matratze rutschfest aufliegen können. Die Bettkästen darunter laufen auf Rollen. Wegen der notwendigen Luftzirkulation sollten die Kästen mindestens fünf Zentimeter Bodenfreiheit haben.

Wenn die Heizung in das Bett-Podest mit einbezogen werden soll, muß ein herausnehmbares Lüftungsgitter aus Leichtmetall eingeplant werden, damit die Warmluft wegströmen kann. Auch ein handgroßes Griffloch für das Heizungsventil muß in der Vorderfläche ausgespart werden.

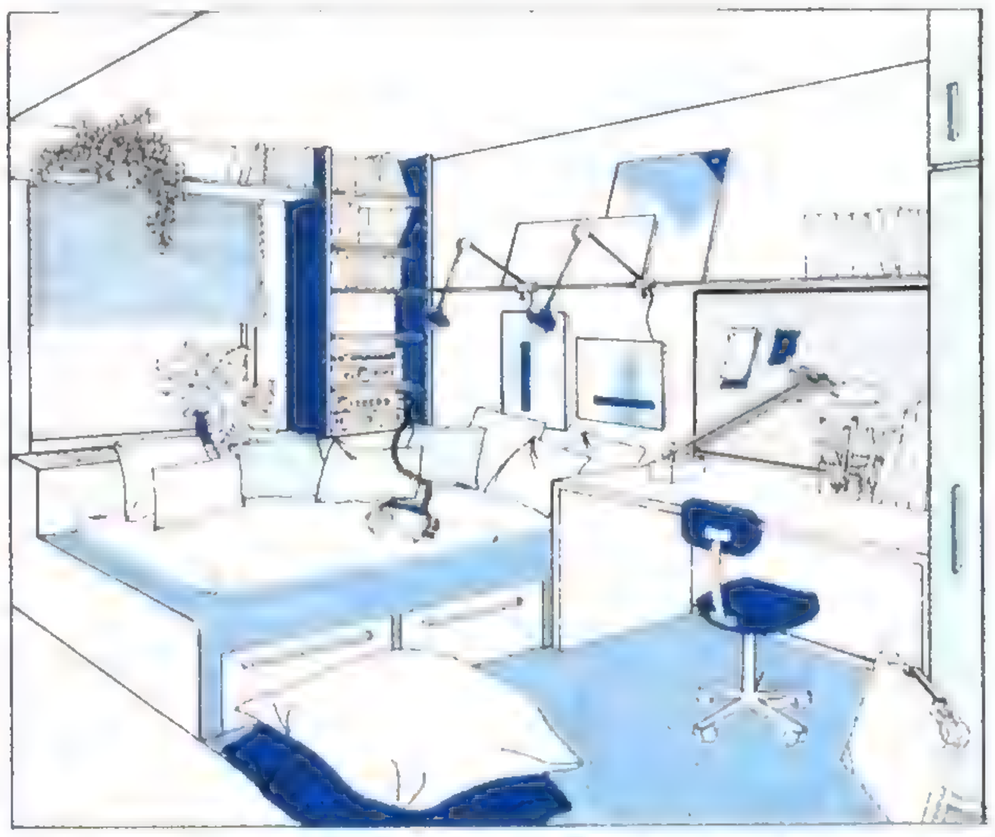
Das ganze Podest kann entweder in einer Farbe Ihrer Wahl gestrichen oder mit passendem Teppichboden beklebt werden.

Rechts neben das Fenster und oben darüber passen Regalböden für Bücher und die Radio-Recorder-Anlage. Ein weiteres langes Wandbord zieht sich über den Schreibplatz hinweg bis zum Schrank; unter der Ablage ist Platz für eine praktische Pinnwand aus Kork oder Dämmplatte.

Statt einer Deckenleuchte empfehlen wir zur Vervollständigung der Einrichtung mehrere Lichtquellen: neben einer guten Arbeitsleuchte zwei oder drei einzeln zu schaltende Klemmleuchten. Das ist gemütlicher.




So ist der knapp zehn Quadratmeter große Raum optimal eingerichtet



Die ideale Lösung für Jochen: ein Podest zum Schlafen und Sitzen sowie ein praktischer Schreibplatz zum Arbeiten

***In der nächsten FÜR SIE: Eine Küche wird schön und geräumig***

# Quelle Vorteil

**Nur 349,–**

**16 Näh-programme**

- 3 Geradstiche
- 4 Zickzackstiche
- Elast. Zickzack
- Blindstich
- Elast. Blindstich
- Stretch-Geradnaht
- Stretch-Zickzack
- Gratenstich
- Federstich
- Uberwendlingnaht
- Knopfloch-Autom.




# Ein bestechender Preis. Eine bestechende Leistung.

Privileg Freiarm-Super-Nutzstich-Nähmaschine. Eine besonders leistungsstarke Nähmaschine mit großem Nähprogramm zu einem sagenhaft günstigen Preis! Einfache Bedienung durch vorteilhaften Einknopf-Programmwähler. Robuste Leichtmetall-Konstruktion. Praktisch, praktisch: Ein Griff, und im Nu wird die Maschine zum Freiarm-Modell für knifflige Näharbeiten. Der Klapptisch mit integrierter Zubehörbox macht's möglich!

Reichhaltiges Zubehör: Knopflochfuß, Knopfannähfuß, Säumer, Reißverschlußfuß, Geradstichfuß, 2 Schraubenzieher, Kantenlineal, Wattierlineal, Ersatzspulen, Ölkännchen, Trennmesser, Nadelsortiment und dazu eine BURDA-Nähfibel mit Schnittmusterbogen.

Komplett mit Motor, Fußanlasser und ausführlicher Gebrauchsanweisung.

**Quelle** Europas größtes Versandhaus · 8510 Fürth 500

**Bei Quelle können Sie ganz bequem einkaufen:**

- per Telefon
- per Post
- zusammen mit Ihrem Quelle-Sammelbesteller
- in der Quelle-Agentur
- in über 180 Quelle-Verkaufshäusern
- per Bildschirmtext * 30000 #

**Bei Quelle kaufen Sie ohne Risiko:**
Sie können innerhalb von 14 Tagen umtauschen oder Ihr Geld zurückbekommen.

Bitte hier ausschneiden!

## Bestellschein

Sie können bestellen unter Tel. (0911) 62 22 oder per Coupon bei Quelle, 8510 Fürth 500

privileg Nähmaschine DM 349,–

☐ per Nachnahme ☐ auf Rechnung

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Bestell-Nr. Nähmaschine | | 014.216 | DM 349,– | | Stück |
| Passenden Koffer gleich mitbestellen: | „Practica" beige | 013.158 | DM 39,95 | | Stück |
| | „Inka" weinrot | 001.174 | DM 45,95 | | Stück |

Name

Vorname

Straße/Haus-Nr

PLZ Ort

Kunden-Nr.

Geburtsdatum bei Erstbestellung Unterschrift

Versandkostenanteil bis DM 200,–: DM 3,95; über DM 200,–: DM 2,95

020

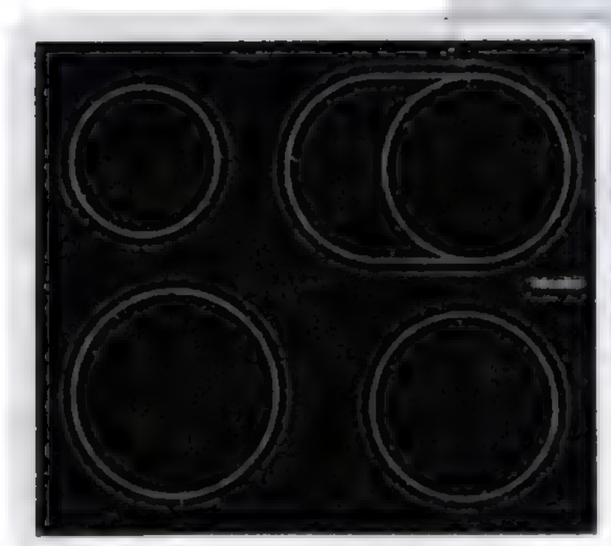
# Was anderes als Miele sollten Sie sich

*Beim Aussuchen ihrer Einbaugeräte machen viele Leute einen entscheidenden Fehler: Die wichtigen Geräte wie Waschautomat oder Geschirrspüler nehmen sie von Miele, die „unwichtigen" nehmen sie von irgendwem. Weil sie glauben, ein paar Mark sparen zu können. Diese Rechnung geht leider in den seltensten Fällen auf.*

*Bleiben Sie darum lieber in der ganzen Küche bei einem einzigen Qualitätsstandard: beim höchsten.*

*Schließlich verbringen Sie in der Küche einen großen Teil Ihres Lebens.*

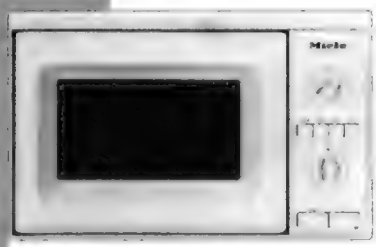
*Miele finden Sie im Fachhandel und in den Fachabteilungen der Warenhäuser. Auch in Österreich, Schweiz und Italien.*



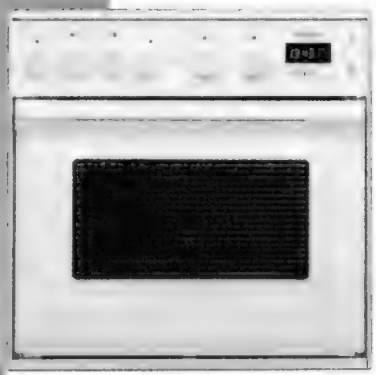
*Das Glaskeramik-Kochfeld KM 62/4. Mit Warnleuchte für die Restwärme.*

# gar nicht unterschieben lassen.

SPRINGER & JACOBY




*Das Mikrowellengerät M 693.*
*→ Zum vitaminschonenden Kochen.*
*→ Zum schnellen Aufwärmen.*
*→ Zum Zeit- und Energiesparen.*



*Der Combi-Einbauherd H 618 EC.*
*→ Mit Brat-o-Meter, der den Braten automatisch richtig gart.*
*→ Mit Heißluftsystem plus Ober- und Unterhitze.*
*→ Mit zwei Grillmotoren statt einem.*

**Miele**

*Die Entscheidung fürs Leben*

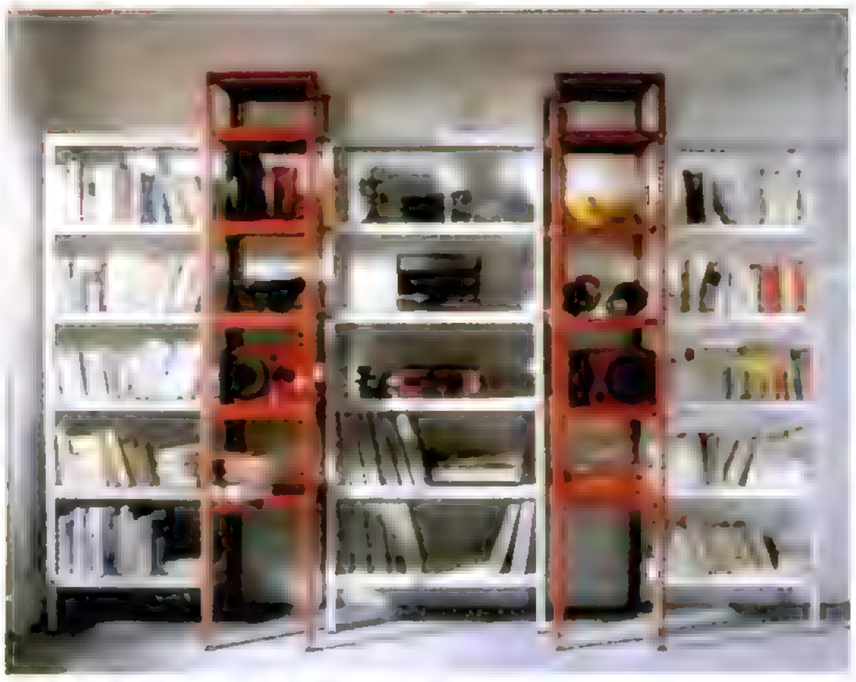
# WOHN-IDEEN

*Alles, was Ihr Zuhause schöner und wohnlicher macht: Neues und Praktisches vom Wohnungsmarkt, Vorschläge zum Basteln und Dekorieren, witzige und nützliche Sachen zum Verschenken*

**Aus der einfachen Liege wird ein Himmelbett**

Das Herz dieses romantischen Schlafzimmers ist eine einfache Federkernliege (90x200 cm, ca. 348,– DM, IKEA). Sie wurde durch Umbauten so hergerichtet, daß ein originelles Himmelbett entstand. Der Baldachin hängt in eingenähten Stoff-Tunneln über zwei Gardinenstangen (Hansa). Er läuft aus in einen Kopfteil an der Wand hinter dem Bett. Eine mit Vlies gefütterte und in Karos abgesteppte Tagesdecke aus dem gleichen Stoff läßt die Liege wie ein Luxusbett aussehen.

ZUM SELBERMACHEN



**Farbige Wohnzimmer-Akzente**

Profilleisten aus Stahl – eigentlich für den Keller gedacht – sind auch für Bücher eine stabile Regalkonstruktion. Farbig lackiert, in verschiedenen Höhen und Tiefen zusammengebaut, werden sie stubenfein (Lamag und Baumärkte).

**Geschirrbord für die Küche**

Ob aus Großmutters Beständen oder vom Trödler – Nostalgisches ist wieder in. Ein altes Bord, selber abgebeizt und mit Bienenwachs aufpoliert, wird zum Blickfang für Ihr schönes Geschirr.

## Fröhlicher Silvestertisch

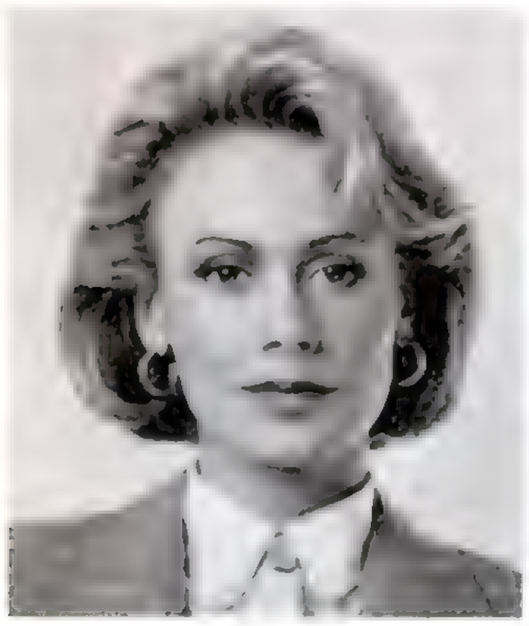
Die neue Jahreszahl als Super-Kerze, weiche Glitzer-Girlanden, Papierschlangen, Wunderkerzen, eine „Wahrsagekugel“ vom Tannenbaum und Lack- und Malerfolien – damit wird das Silvester-Buffet bunt dekoriert. Der Tisch – aus zwei Tapezierböcken und einer bezogenen Spanplatte – ist nach Gebrauch schnell wieder abgebaut.

Fotos: Petra Stange

**Einzeln abgestellt, brauchen Platte und Böcke nicht viel Platz. Und sind schnell wieder zur Hand für andere Feste**

Hersteller- und Bezugsquellennachweis auf Seite 80

Gegen Kopfschmerz Aspirin.



**Hochwirksam und allgemein gut verträglich.**

ASP 6/85 L,C&LB

**Ein einziger Wirkstoff genügt.**

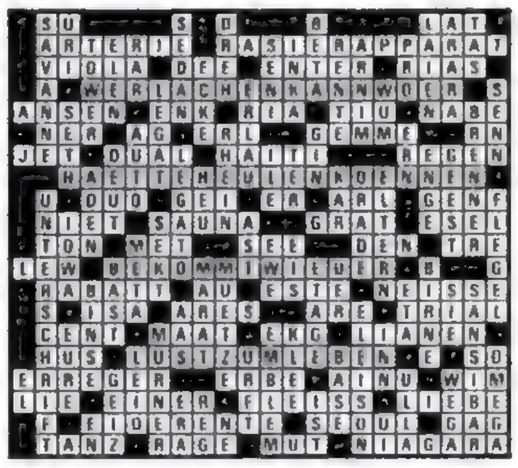
BAYER

ASPIRIN® gegen leichte bis mittelstarke Schmerzen, z.B. Kopfschmerzen, Zahn- und Regelschmerzen; Schmerzen und Fieber, auch bei Erkältungskrankheiten; Entzündungen. Zur Beachtung: ASPIRIN soll längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. ASPIRIN darf nicht angewendet werden bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren oder bei krankhaft erhöhter Blutungsneigung. ASPIRIN sollte nur nach Befragen des Arztes angewendet werden bei gleichzeitiger Therapie mit gerinnungshemmenden Arzneimitteln (z.B. Cumarinderivate, Heparin), bei Glucose-6-Phosphatdehydrogenasemangel, bei Asthma oder bei Überempfindlichkeit gegen Salicylate, andere Entzündungshemmer/Antirheumatika oder andere allergene Stoffe, bei chronischen oder wiederkehrenden Magen- oder Zwölffingerdarmbeschwerden oder bei vorgeschädigter Niere, in der Schwangerschaft, insbesondere in den letzten drei Monaten. Folgende Nebenwirkungen können auftreten: Magenbeschwerden, Magen-Darm-Blutverluste; selten Überempfindlichkeitsreaktionen (Anfälle von Atemnot, Hautreaktionen); sehr selten eine Verminderung der Blutplättchen (Thrombozytopenie).

Bayer Leverkusen

## Rätselauflösung

### Lösung und Gewinner des Preisrätsels Nr. 705 in Heft 21



**Die richtige Schlußlösung des Preisrätsels Nr. 705 in Heft 21 lautet: „Wer lachen kann, wo er hätte heulen können, bekommt wieder Lust zum Leben."**

Nachfolgend die Gewinner der Reise-Sets von Egeria:

**1.–25. Preis:** Christa Engelbrecht, Langen-Neurott; Kerstin Höhne, Nienburg/Weser; Beate Esser, Adenau/Eifel; Rosa Braun, Esslingen; Erika Lode, Wesel; Gertrude Koutny, Wien; Hella Denter, Lilienthal; Ursula Rochlitz, Lenggries; Sieglinde Holstegge, Hameln 1; Ingeborg Peisker, Berlin 42; Karin Schmidt, Idstein/Taunus; Katrin Albrecht, Gelsenkirchen; F. Gehri, Zollikofen (Schweiz); Elke Hörnke, Meldorf; Rosemarie Gutwein, Ahorn/Krs. Coburg; Monika Fischer, Goslar 1; Elfriede Rabus, Waiblingen; Waltraud Beger, Düren; Thea Puckhaber, Ritterhude; Gudrun Stauter, Nussbach; Daniela Hartmann, Ansbach; Gabriele Aufschlager, Salzburg; Ulrike Knapp, Iserlohn; Johannes Grieshaber, Laufenburg/Baden; Birgit Voss, Hamm 1.

Diese Gewinner sind von uns bereits schriftlich benachrichtigt worden.

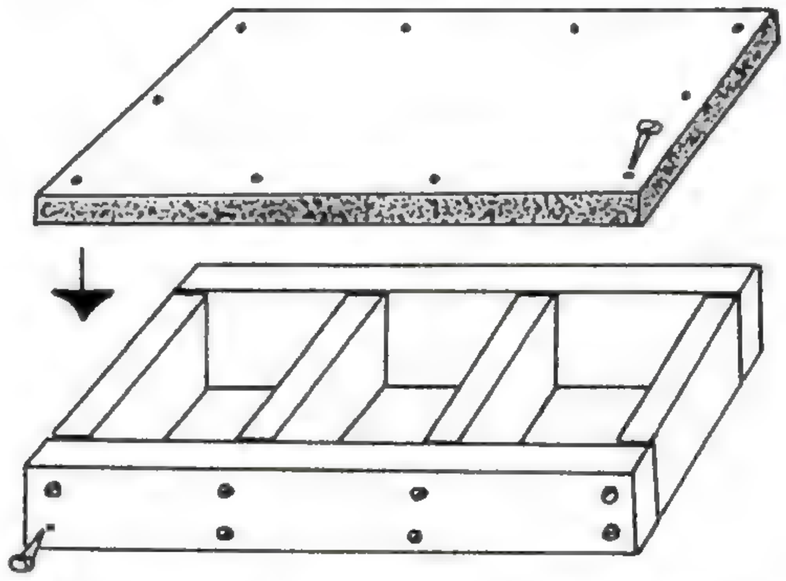
**Die Teilnahmebedingungen zum Preisrätsel Nr. 711 auf Seite 45:**

Mitmachen kann jeder mit nur einer Lösungskarte. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind die Mitarbeiter des Jahreszeiten-Verlages und ihre Angehörigen. Die Preisträger werden durch eine Gewinnziehung ermittelt, an der alle richtigen, termingerecht eingehenden Lösungen (auch aus dem Ausland) teilnehmen. Das Ergebnis ist unanfechtbar, der Rechtsweg ausgeschlossen. Umtausch oder Barauszahlung der Preise ist nicht möglich. Gewinne, die innerhalb von drei Monaten nicht zustellbar sind, verfallen.

# WOHN-IDEEN

# ANLEITUNGEN

Die Tischplatten für die rechts vorgestellten Möbel sind auf Maß gesägte 19-mm-Span- oder Tischlerplatten. Aus optischen Gründen kann man sie auch zusätzlich mit einem Rahmen aus gehobelten Dachlatten verstärken. Für die Sockel muß die Holzkonstruktion anders aussehen. Aus Spanplatten wird zuerst ein Rahmen mit Querverstrebungen verleimt und zusammengeschraubt. Dann kommt eine Abdeckplatte drauf (siehe Zeichnung). Nehmen Sie zum Befestigen Senkkopfschrauben, und spachteln Sie die Schraublöcher mit Holzkitt zu. Alle Seiten und Kanten anschließend sorgfältig mit Sandpapier glätten. Wenn Sie lackieren wollen, empfiehlt es sich, erst einmal mit verdünnter Farbe vorzustreichen. Eine Bespannung mit Filz oder Lackfolie wird – straff über die Holzkonstruktion gezogen – auf der Unterseite mit einem Hefter angetackert. (Hefter dafür können in vielen Baumärkten ausgeliehen werden, wenn Sie kein eigenes Gerät besitzen.) Diese Sockel können Sie natürlich genausogut als obere Abdeckung verwenden, wenn die Tischplatte besonders stabil sein soll.



*Nach diesem Schema werden die Sockel gebaut. Material: Spanplatte oder Dachleisten*

## Hersteller- und Bezugsquellennachweis

**Seite 78**

**Bett:** Ikea Versand GmbH, Dieselstr. 8–10, 4972 Löhne 2; **Gardinenstangen:** Hansa-Rollo, Thiessen + Hager, Holsteiner Chaussee 49, 2000 Hamburg 54; **Regal:** Wuppermann-Lamag GmbH, 5090 Leverkusen, und Baumärkte; **Phonoanlage:** Technics, über Panasonic GmbH, Winsbergring 15, 2000 Hamburg 54; **Lack:** Caparol, Deutsche Amphibolinwerke, Postf. 20, 6105 Ober-Ramstadt.

**Seite 79 (gedeckter Tisch)**

**Zahlenkerze 1986:** Walter Siebers KG, Postf. 1409, 8202 Bad Aibling, und Fachhandel; **Girlanden:** Riethmüller GmbH, Postf. 1522, 7312 Kirchheim-Teck; **Gitterfolie:** E. Dörken, 5804 Herdecke, und Baumärkte; **Gläser:** Cristallerie Zwiesel, Schott-Zwiesel-Glaswerke AG, Postf. 140, 8372 Zwiesel; **Sektkühler:** Eins Zwei Drei, Timm KG, Heinickestr. 5–7, 2000 Hamburg 20; **Glasteller:** Duralex, Les Verreries de Saint-Gobain, über Gobalex GmbH, Grafenberger Allee 115, 4000 Düsseldorf.

**Seite 81**

**Bison-Container-Elemente:** Car-Selbstbaumöbel, Ellerbrookskamp 2, 2000 Hamburg 65; **Kugelleuchte:** Eins Zwei Drei, Timm KG, Heinickestr. 5–7, 2000 Hamburg 20; **Schreibtischleuchte:** „Tizio" von Artemide, über Rosenthal Einrichtung, Postf. 1425, 4992 Espelkamp; **Fernseher:** Loewe, Industriestr. 11, 8640 Kronach; **Hi-Fi-Anlage:** Braun AG, im Fachhandel; **Spiele:** Ravensburger, Postf. 1860, 7980 Ravensburg; **Gläser:** Gunther Lambert, Konstantinstr. 303, 4050 Mönchengladbach 2, und Kaufhäuser oder Bastelläden; **Lackfolie:** Rosenau, Steindamm 71, 2000 Hamburg 1.

## ZUM SELBERMACHEN

**Mit diesen Grundelementen (Bison) wird das Möbelbauen fast ein Kinderspiel. Es gibt sie offen, mit Schubladen oder Türen. Nur Tischplatten und Sockel müssen Sie selber konstruieren (Anleitung links). Dann wird alles farbig lackiert. Einheitsmaß der Elemente: 72x36x36 cm; Preise zwischen 43,– und 118,– DM.**

**Phono-TV-Center**
Unten stehen Schallplatten und Radio-Recorder-Anlage, oben Plattenspieler und TV. In den beiden Schränkchen gibt es außerdem viel Stauraum.

**Schreibplatz**
für zu Hause: auf zwei Schubladen-Elemente wird eine Arbeitsplatte mit überstehenden Kanten geschraubt. Die Sockel springen etwas zurück.

**Beistell-Säule**
Sie ist ein praktisches Kleinmöbel, mit dem sich fast überall im Haus Ordnung halten läßt. Die Säule paßt genausogut ins Kinderzimmer wie in den Wohnraum oder die Diele.

**Eck-Kombination** für kleine Räume. Aus einem Schubladen-Container, zwei Winkelregalen, Sockel und Abdeckplatte zusammengebaut.





**Familien-Spieltisch**
als Treffpunkt für alle, die viel Platz und Spaß an gemeinsamen Feierabenden haben: Eine mit Filz bespannte Platte bekommt als Tischbeine vier Dreiecksregale. Darin liegen alle Spiele parat.

IMMER FÜR SIE DA:

# UNSER EXPE

**Der Wissenschaftliche Beirat der FÜR SIE**

Gynäkologie:
Prof. Dr. med.
Konstantin
Martin

Kinderheilkunde:
Prof. Dr. med.
Michael
Albani

Allgemeinmedizin:
Prof. Dr. med.
Klaus-Dieter
Haehn

Dermatologie:
Prof. Dr. med.
Ernst G. Jung

Innere Medizin:
Prof. Dr. med.
Rainer Müller

Herz, Kreislauf, Klima:
Prof. Dr. med.
Horst Jungmann

Krebsforschung:
Prof. Dr. med.
Heinrich
Wrba

MEDIZIN NATURHEILKUNDE PSYCH

MEDIZIN

# Entzündete Augen – gleich zum Arzt

**Eine Bindehautentzündung ist die häufigste Augenkrankheit – besonders im Winter. Sie darf auf keinen Fall selbst behandelt werden**

Die Augen brennen, jucken oder scheuern, sie sind lichtempfindlich und morgens häufig verklebt. Die Bindehaut, und manchmal auch das Lid, ist geschwollen, das Auge gerötet.
Eine Bindehautentzündung (Konjunktivitis) kann ganz verschiedene Ursachen haben:

- Kälte, Wind, Zug- oder trockene Zimmerluft (Klimaanlage, auch Auto-Lüftung),
- Infektion durch Bakterien oder Viren,
- Fremdkörper im Auge,
- starke Sonneneinstrahlung z. B. beim Wintersport oder auch unter der Höhensonne,
- Verätzung, Verbrennung,
- Allergie,
- Schlafmangel, Erschöpfung,
- Brechungsfehler des Auges.

Immer sollten Sie bei einer Bindehautentzündung sofort einen Augenarzt aufsuchen, der Ihnen zur gezielten Behandlung Augentropfen und -salben verordnen wird. Nach eigenem Gutdünken solche Tropfen in der Apotheke zu kaufen, kann an unserem wichtigsten und empfindlichsten Sinnesorgan sehr schnell Schaden anrichten. Von fast 10 Millionen Augentropfen-Packungen, die 1984 zur Behandlung einer Bindehautentzündung von Apotheken abgegeben wurden, sind nur 28,7 Prozent von Augenärzten, 22,1 Prozent von anderen Ärzten verschrieben worden. 48,2 Prozent waren rezeptfrei. Diese Tropfen verengen nur die oberflächlichen Blutgefäße der Bindehaut, so daß die Rötung vorübergehend abklingt. Die Ursachen behandeln sie nicht. Eine Folge kann z. B. das sehr unangenehme „trockene Auge" sein.
Ferner wichtig:

- Tropfen oder Salben dürfen – wegen Ansteckungsgefahr – nur von einer Person benutzt werden.
- Angebrochene Flaschen oder Tuben nie länger als vier Wochen aufbewahren. Nur so lange ist ihr Inhalt haltbar und steril.

**So ist es richtig: Kopf nach hinten beugen, mit den Augen zur Decke schauen und die Augentropfen ins untere Augenlid (Bindehautsack) geben**

# RTEN-TEAM

Psychosomatische Medizin: Prof. Dr. med. Hedwig Wallis

Medizin und Psychotherapie: Medizinalrat Dr. Heinrich Wallnöfer

Ernährungswissenschaft: Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann

Klinische Psychologie: Prof. Dr. Meinrad Perrez

**Unsere Fachleute für Naturheilkunde, Beruf und Geld**

Naturheilkunde: Klemens Roth

Arbeitspsychologie: Dipl.-Psych. Barbara Gabbe

Geld- und Versicherungsfragen: Juristin Edda Castello

OLOGIE ERZIEHUNG BERUF GELD

NATURHEILKUNDE

## Die zehn besten Gesundheitstips für die Feiertage

**Trotz aller guten Vorsätze passiert es: Über die Feiertage wird zuviel gegessen und getrunken. Und schon plagt man sich mit Magenschmerzen oder einem Kater. Aber auch andere Schmerzen können uns die Feiertage verleiden. Wir nennen Ihnen erprobte Hausmittel**

Bei Kater-Kopfweh: Akupressur. Umfassen Sie mit Daumen und Zeigefinger einen Fuß von hinten – und zwar so, daß der Daumen direkt unter dem Innenknöchel, der Zeigefinger direkt unter dem Außenknöchel liegt. Diese Punkte mit den beiden Fingern kräftig und ausdauernd massieren: erst den linken, dann den rechten Fuß.

Bei Kopfweh: Majoran-Kompresse. 50 g Majoran mit kochendem Wasser vermischen. Ein Tuch darin eintauchen. Kompresse auf den Kopf legen, zehn Minuten einziehen lassen.

Bei Durchfall und Magenerkrankungen: Heilerde. Einen Teelöffel Heilerde (aus der Apotheke) in ein mit Wasser gefülltes Glas geben, verrühren. Die Mischung trinken.

Bei Verstopfung: Leinsamen und Milchzucker. Einen Eßlöffel Leinsamen und einen Teelöffel Milchzucker mit etwas Kamillentee mischen, auslöffeln.

Bei Nikotinkater: Brunnenkresse. Nehmen Sie Brunnenkresse, das hilft gegen den faden Geschmack, der zurückbleibt, wenn Sie zuviel geraucht haben. Sie sollten einmal am Tag eine mit Brunnenkresse belegte Scheibe Brot essen.

Bei Schlafstörungen: Nasse Socken. Vor dem Schlafengehen zwei nasse, aber nicht tropfende Socken anziehen. Über die nassen Strümpfe kommen trockene. Sie müssen etwas länger sein, damit die nassen Socken gut bedeckt sind. Im Bett tragen.

Bei Halsschmerzen: Quark. Ein Tuch von der Größe eines Geschirrhandtuches nehmen, ein halbes Pfund frischen Quark daraufstreichen. Er soll zimmerwarm sein. Fünfzehn Minuten einwirken lassen. Umschlag um den Hals legen, einen warmen Schal darüberwickeln.

Bei Zahnschmerzen: Nelken. Haben Sie ein Loch im Zahn, können Sie eine Gewürznelke in die Lücke stecken. Das lindert die Schmerzen. Bei Zahnschmerzen allgemein hilft Nelkenöl (Apotheke).

Bei verstopfter Nase: Salzwasser. Etwas Wasser und eine Portion Meersalz in einen Teller geben. Die Fingerspitzen damit befeuchten, Finger an die Nase führen und die Wasserlösung hochschneuzen. Zweimal täglich.

Bei Streß: Melissen-Tee. 10 g Kardiobenediktinerkraut, 10 g Johanniskraut, 10 g Lavendelblüten, 10 g Melissenblätter, 5 g Mohnsamen, 20 g Thymiankraut. Mit kochendem Wasser übergießen, fünf Minuten ziehen lassen. Zweimal täglich trinken.

GELD

## Winterschlußverkauf – darauf sollten Sie achten

**Der Winterschlußverkauf beginnt am 27. Januar und dauert 12 Werktage. Schon vorher gibt es Sonderangebote**

Wer rechtzeitig Ausschau hält, kann im Winterschlußverkauf preiswerte und gute Waren kaufen. Folgende Artikel sind nach dem Gesetz für den Schlußverkauf zugelassen: Textilien, Bekleidungsgegenstände, Schuhwaren sowie aus der Gruppe „Lederwaren" Damenhandtaschen, -handschuhe und -gürtel. Zu den Textilien gehören auch Heimtextilien einschließlich Bettausstattung, Matratzen, Teppiche und Mö-

Fotos: Frank Willhoft, Jalag; Zeichnung: Jules Stauber

*Fortsetzung von Seite 83*

belbezugsstoffe, nicht aber Polstermöbel. Dazu Waren aus Glas, Porzellan und Steingut.

Schon vier bis sechs Wochen vor dem offiziellen Beginn des Schlußverkaufs sollten Sie die echten Sonderangebote überprüfen. Besonders in guten kleineren und mittleren Fachgeschäften finden Sie häufig herabgesetzte Qualitätswaren. Aber auch Kaufhäuser bieten solche Gelegenheiten an – neben ausgesprochenen Billigwaren einfachster Machart. Bei diesen speziell für den Schlußverkauf hergestellten Waren ist Vorsicht angebracht.

Vermeiden Sie Spontankäufe! Kaufen Sie nichts, nur weil es schön billig ist. Machen Sie sich lieber zu Hause eine Liste von Gegenständen, die Sie in der nächsten Zeit benötigen. Denken Sie daran: Besonders billige Ware muß nicht preiswert sein. Prüfen Sie deshalb gründlich die Qualität der herabgesetzten Waren. Beachten Sie Pflegeeigenschaften und Textilkennzeichnung.

Übrigens: Auch Schlußverkaufsware muß grundsätzlich mangelfrei sein. Fehlerhafte Ware kann deshalb immer reklamiert werden – es sei denn, Sie wurden auf bestimmte Mängel hingewiesen.

Das von manchen Geschäften gewährte freiwillige Umtauschrecht für fehlerfreie Ware wird für Schlußverkaufsware – zulässigerweise – oft ausgeschlossen.

„Friede auf Erden" heißt es in der Weihnachtsbotschaft. Tatsächlich kommt es aber häufig zu einem ausgewachsenen Familienkrach

ERZIEHUNG

## Wenn Eltern immer sagen: „Das kannst du noch nicht!"

**Das Kind, das diesen Satz häufig zu hören bekommt, wird hilflos und unselbständig. Es traut sich allmählich nicht mehr zu, etwas Neues, Ungewohntes auszuprobieren**

Natürlich können Eltern ihr Kind nicht immer gewähren lassen. Wenn Zweijährige mit dem Küchenmesser oder einer spitzen Schere hantieren wollen, dann ist es schon nötig, daß die Eltern eingreifen. Aber eine Ermahnung darf nie bewirken, daß ein Kind sein Selbstvertrauen verliert. Die berühmte Pädagogin Maria Montessori hat einen Satz geprägt, an den sich alle Eltern halten sollten: „Hilf mir, es selbst zu tun!" Das, sagte sie, sei die Bitte eines jeden Kindes an die Erwachsenen. Wer sich an diese Regel hält, wird automatisch das richtige Maß finden. Denn: Jedes Kind will seine Fähigkeiten testen.

Je mehr man ihm zutraut, desto mutiger wird es. Aber ohne Hilfe der Erwachsenen geht es nun mal nicht. Wichtig ist auch, ein Kind nicht zu überfordern. Sagt es von sich aus: „Das kann ich nicht!", dann zwingen Sie es nicht. Und: Lachen Sie es nicht aus. Sagen Sie lieber: „Komm, wir machen es gemeinsam."

PSYCHOLOGIE

## Warum es gerade jetzt in vielen Familien kracht

**Große Feste werden oft zu einer Enttäuschung: Man freut sich auf ein paar schöne Tage mit der Familie – und statt dessen gibt es Streit**

Von Weihnachten, dem Fest des Friedens, erhoffen sich viele Menschen ruhige, stille Tage im Kreise ihrer Lieben. Statt dessen hängt oft der Haussegen schief. Damit es in Ihrer Familie gar nicht erst soweit kommt, sollten Sie vorsorgen:

- Schrauben Sie Ihre Erwartungen nicht zu hoch. Was das ganze Jahr Ihnen nicht gegeben hat, das läßt sich nicht während der Feiertage nachholen. Wenn Sie ein bißchen weniger erwarten, werden Sie angenehm überrascht sein.
- Vermeiden Sie Streß – vor den Feiertagen und während des Festes. Nervosität ist oft der Grund, daß es während der Feiertage kriselt. Nie schon bei den Vorbereitungen in Hektik geraten. Männer und größere Kinder sollten der Mutter helfen. Verzichten Sie lieber auf Perfektion, statt sich Ihre Seelenruhe rauben zu lassen.
- Unterschiedliche Vorstellungen vom Verlauf des Festes führen oft zu Konflikten. Sprechen Sie deshalb rechtzeitig mit Ihrer Familie darüber, wie das Fest gestaltet werden soll. Der Vater möchte es vielleicht gemütlich, während die Mutter lieber ins Theater gehen möchte, die Kinder dagegen wollen „Action". Und jeder erwartet stillschweigend, daß alles so laufen wird, wie er es sich vorgestellt hat. Erweist sich das dann als Irrtum, ist er enttäuscht.
- Sorgen Sie dafür, daß in der Feiertagsplanung genügend freie Zeit bleibt. Im Alltag sind Sie und Ihre Familie ja auch nicht ständig zusammen. Ist das aber während der Festtage plötzlich der Fall, kann es zu Schwierigkeiten führen. Jedes Familienmitglied muß sich zurückziehen können. ■

# Salat ist gesund.
# Salat mit Mazola ist besser.

Mit Mazola schmeckt der Salat so richtig nach Salat. Denn Mazola ist geschmacksneutral. Feiner und gaumenfreundlicher wird Ihr Salat auch.

Aber es gibt noch etwas viel Wichtigeres: Mazola Keimöl hat lebensnotwendige Wirkstoffe, die der Körper selbst nicht bilden kann. Es enthält das natürliche Vitamin E des Pflanzenkeims und ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. So vollendet Mazola mit der gesunden Kraft aus Keimen Ihren Salat auf ideale Weise.

Darum wird Ihr gesunder Salat mit Mazola Keimöl noch etwas besser.

Das ist ein Pflanzenkeim. Er ist der wertvollste Teil der Pflanze. In ihm steckt gesunde, ursprüngliche Lebenskraft. Aus 118.000 Pflanzenkeimen entsteht ein Liter Mazola Keimöl.

**Mazola Keimöl.**
**Die gesunde Kraft aus Keimen.**

# Mein Freund drückt sich vor der Hochzeit

**Seit fünf Jahren leben Nicola und Werner zusammen. Jedes Jahr Silvester sagt Werner: „Nächstes Jahr heiraten wir bestimmt." Aber Nicola glaubt nicht mehr daran**

„Weißt du eigentlich noch, was du mir voriges Jahr zu Silvester versprochen hast?" fragt Nicola ihren Freund Werner.

„Eine ganze Menge, schätze ich." Werner lächelt ein wenig schuldbewußt und versucht aufzuzählen: „Rauchen wollte ich mir abgewöhnen, Sport treiben, nicht so oft Arbeit mit nach Hause bringen . . ."

„Und sonst fällt dir gar nichts ein?"

Werner fühlt sich unbehaglich, weil er genau weiß, was jetzt kommt.

„Du hast mir versprochen, daß wir 1985 bestimmt heiraten werden", erklärt Nicola. „Übrigens wie schon die letzten drei Silvester. Nun, auch dieses Jahr ist um. Nichts ist passiert. Allmählich glaube ich nicht mehr, daß du wirklich willst. Du tust nur so."

Nicola und Werner – sie sind beide knapp 30 – kennen sich seit sechseinhalb Jahren, fünf davon leben sie zusammen. Inzwischen gibt es in ihrem ganzen Freundeskreis nur noch Ehepaare.

Besonders Nicolas Eltern wollen wissen, worauf die beiden denn eigentlich noch warten. Sie haben ihrer Tochter wiederholt vorgeschlagen, wenigstens vertraglich festzulegen, wie bei einer Trennung die gemeinsam angeschaffte Wohnungseinrichtung aufgeteilt werden soll.

Werner hat dieses Ansinnen als total überflüssig bezeichnet und bleibt auch jetzt, als Nicola wieder von einem solchen Vertrag spricht, ablehnend. „Wozu denn? Wir heiraten irgendwann. Es kommt doch nicht auf den Tag an. Ich kann nicht verstehen, warum du dich so verrückt machen läßt."

„Das mache ich ja gar nicht. Ich möchte nur endgültig wissen, was mit uns los ist."

„Aber das weißt du doch", sagt Werner beschwichtigend. „Wir lieben uns. Wir sind zusammen. Es geht uns gut. Was ist denn so Besonderes dran an einem Trauschein? Ein Stück Papier mit einem Stempel. Das macht doch keinen Unterschied!"

„Also, für mich macht es einen Unterschied", sagt Nicola. „Ich möchte dich endlich heiraten. Warum können wir nicht jetzt sofort einen Tag festlegen?"

„Jetzt?" fragt Werner, „so aus dem Stegreif geht das doch nicht. Laß uns am Wochenende noch einmal in Ruhe darüber sprechen." Nur widerstrebend stimmt Nicola zu.

**Alle vierzehn Tage zwischen 15 und 18 Uhr können auch Sie mit der Psychologin Prof. Dr. Elisabeth Müller-Luckmann über Ihre Sorgen und Probleme sprechen.**

**8. Januar**

**Telefon-Aktion**

**05 31/1 66 39**

**Unter geändertem Namen, mit Zustimmung des Anrufers, werden wir später einige Gespräche veröffentlichen. Wir versichern, daß jeder Fall anonym bleibt.**

## Das sagt unsere Psychologin:

*Werner hat – wie viele Menschen übrigens – ein widersprüchliches Verhältnis zum Heiraten. Er merkt gar nicht, wie zwiespältig er argumentiert. Wenn ihm der Trauschein wirklich so unwichtig wäre, könnte er ihn nicht gleichzeitig so scharf ablehnen. Er würde dann der Frau, die er liebt, ohne weiteres diesen Gefallen tun. Werner wird also doch irgendeinen, ihm vielleicht gar nicht bewußten Widerstand gegen eine Heirat entwickelt haben. Das, was ihn hindern könnte, nennt man auch Bindungsängste. Viele können nur mit diesen Ängsten leben, wenn sie sich immer sagen: „Du kannst ja – wenn du willst – jederzeit deine Koffer packen. Du bist ein freier Mensch." Deshalb macht Werner sogar schon ein Vertrag angst, der sein offenes Verhältnis zu Nicola verbindlich regeln würde. Andererseits signalisiert Werner, daß er sich binden will. Dafür spricht die Dauer dieser offenen Ehe und das gute Verhältnis der beiden. Von Trennung ist ja nicht die Rede.*

*Nicola sollte zuerst einmal auf dem von ihr vorgeschlagenen Partnerschaftsvertrag bestehen und Werner ein von einem Juristen entsprechend vorbereitetes Papier vorlegen. Dann wird er merken, wie ernst es ihr diesmal ist. Er kann dann nämlich nicht mehr ausschließen, daß Nicola die Konsequenzen zieht und die Verbindung löst. Er könnte Verlustängste entwickeln, heilsam in diesem Falle und Nicolas Plänen entgegenkommend.*

*Allerdings kann es Nicola dabei nicht belassen. Sie muß anschließend auf eine grundsätzliche Diskussion über die Ehe drängen. Denn die unterschiedliche Beurteilung einer so wichtigen Lebensfrage könnte diese Beziehung allmählich aushöhlen.*

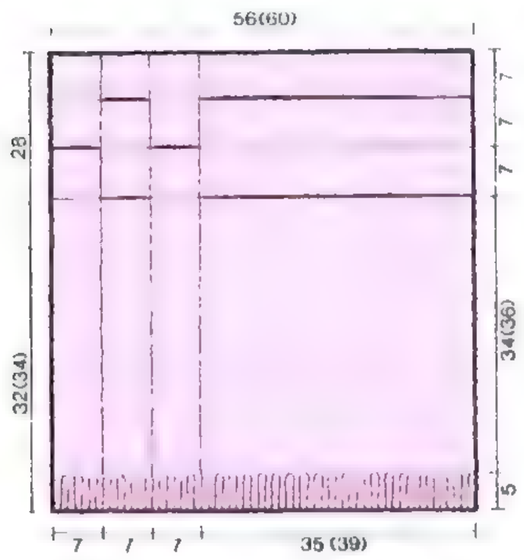
# ANLEITUNGEN

## STRICK-IDEEN

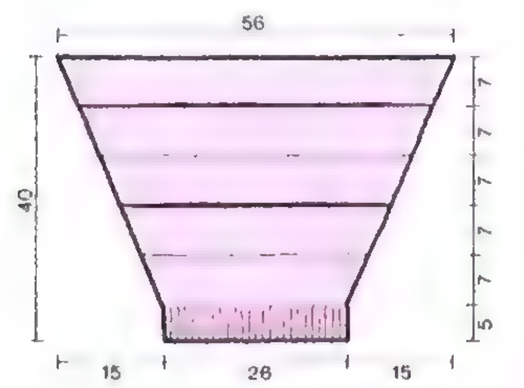
**Zu den Seiten 16 bis 22**

### 1 Petrolfarbener Pullover

**Seite 16**
**Größe:** 36/38 und 40/42.
Die Angaben für Größe 40/42 stehen in Klammern, sofern sie von Größe 36/38 abweichen.
**Material:** 700 (800) g petrolfb. (Nr. 1484) Garn von Anny Blatt, Qual. „Flirt Anny" (67 % Baumwolle, 23 % Viskose, 10 % Leinen; Lauflänge ca. 110 m/100 g). Stricknadeln Nr. 4 und 5.
**Grundmuster:** Glatt re. (Hinr. re. M., Rückr. li. M.) und glatt li. (Hinr. li. M., Rückr. re. M.).
**Maschenprobe:** 15 M. und 20 R. = 10 cm im Quadrat.
**Bündchenmuster:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel.
**Rückenteil:** 86 (92) M. mit Nadeln Nr. 4 anschl. und 5 cm im Bündchenmuster str.
Mit Nadeln Nr. 5 weiterstr., dabei die M. wie folgt aufteilen: Randm., 54 (60) M. glatt re., 10 M. glatt li., 10 M. glatt re., 10 M. glatt li., Randm. In dieser Aufteilung gerade hochstr.
Ab 39 (41) cm Ges.-Höhe wird das Muster gewechselt, d. h. über die re. M. li. M. und über die li. M. re. M. str. In dieser Aufteilung 14 R. str., dann 14 R. wie in der ersten Aufteilung und noch einmal 14 R. wie in der zweiten Aufteilung str. Anschließend alle M. re. abk.




**Vorder- und Rückenteil**



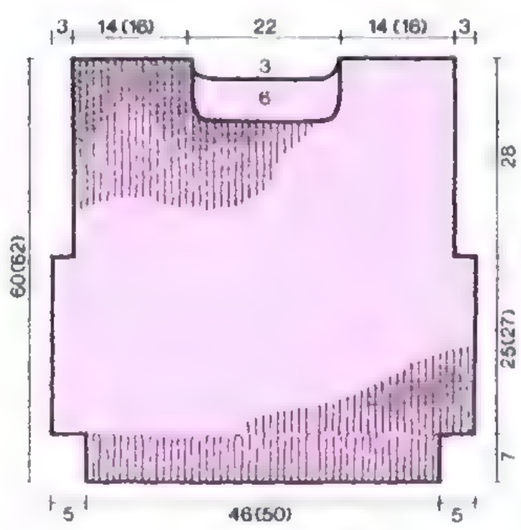

**Ärmel**

**Vorderteil:** Wie das Rückenteil str.
**Ärmel:** 40 M. mit Nadeln Nr. 4 anschl. und 5 cm im Bündchenmuster str. Mit Nadeln Nr. 5 weiterstr., und zwar jeweils 14 R. glatt li. und 14 R. glatt re. im Wechsel, dabei für die Ärmelschrägung beids. abwechselnd in jeder 2. und 4. R. 22mal 1 M. zun. = 84 M.
Nach dem 3. glatt li. Streifen bzw. nach 70 R. alle M. abk.

**Ausarbeitung:** Die Teile nach dem Schnitt spannen und unter feuchten Tüchern trocknen lassen. Alle Nähte schließen, dabei einen Halsausschnitt von 24 cm offenlassen. Die Ärmel einsetzen.

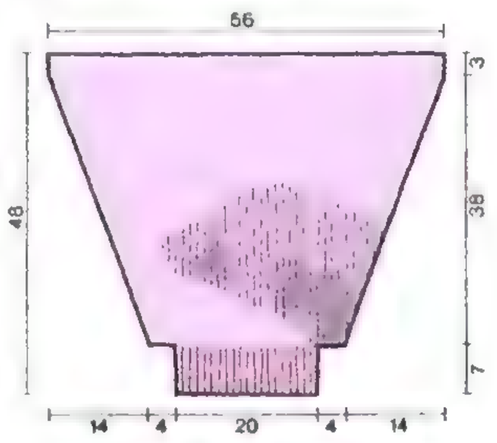
### 2 Orange-goldener Pullover

**Seite 16/17**
**Größe:** 38 und 42.
Die Angaben für Größe 42 stehen in Klammern, sofern sie von Größe 38 abweichen.
**Material:** 800 (850) g orangefb. (Nr. 2423) Garn, Qual. „Ecoss' Anny" (100 % Baumwolle; Lauflänge ca. 85 m/50 g), und 200 (220) g goldfb. (Nr. 603) Lurexgarn, Qual. „Lurex" (65 % Viskose, 35 % Polyester; Lauflänge ca. 140 m/20 g), beide Garne von Anny Blatt. Stricknadeln Nr. 3½ und 5–6, kurze Rundstricknadel Nr. 4.
**Grundmuster: Falsches tunesisches Muster: 1. R.: (Rückr.):** Randm., ∗ 1 M. mit 1 Umschlag li. abh., 1 M. re., ab ∗ wiederh., Randm.
**2. R.: (Hinr.):** Randm., ∗ 1 M. re., die folgende M. mit dem Umschlag re. zus.str., dabei von hinten einstechen, ab ∗ wiederh., Randm.
Die 1. und 2. R. laufend wiederh.
**Achtung:** Es wird immer 1 Faden Orange und 1 Faden Lurex zus. verstr.
**Maschenprobe:** 20 M. und 28 R. = 10 cm im Quadrat.
**Bündchenmuster:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel.
**Rückenteil:** 96 (104) M. mit Nadeln Nr. 3½ anschl. und 7 cm im Bündchenmuster str., dabei in der letzten Hinr. gleichmäßig verteilt 16 M. zun. = 112 (120) M.
Weiter mit Nadeln Nr. 5–6 im Grundmuster gerade hochstr.
In 32 (34) cm Ges.-Höhe für die Armausschnitte beids. je 6 M. abk. = 100 (108) M.
In 57 (59) cm Ges.-Höhe für den Halsausschnitt die mittl. 32 M. gerade und beids. davon in jeder 2. R. 2mal 3 M. abk. Bis zur Schulter in 60 (62) cm Ges.-Höhe gerade hochstr., dann die restl. M. abk.




**Vorder- und Rückenteil**

**Vorderteil:** Bis auf den Halsausschnitt wie das Rückenteil str. Dafür in 51 (53) cm Ges.-Höhe die mittl. 28 M. gerade und beids. davon in jeder 2. R. 4mal 2 M. abk., dann bis zur Ges.-Höhe von 60 (62) cm gerade hochstr. Die restl. Schulterm. gerade abk.
**Ärmel:** 40 M. mit Nadeln Nr. 3½ anschl. und 7 cm im Bündchenmuster str., dabei in der letzten Hinr. verteilt 16 M. zun. = 56 M. Weiter mit Nadeln Nr. 5–6 im Grundmuster str. Für die Ärmelschrägung beids. 22mal in jeder 4. und noch 6mal in jeder 2. R. 1 M. zun. = 112 M.
Noch 3 cm gerade hochstr. und in 48 cm Ges.-Höhe alle M. abk.

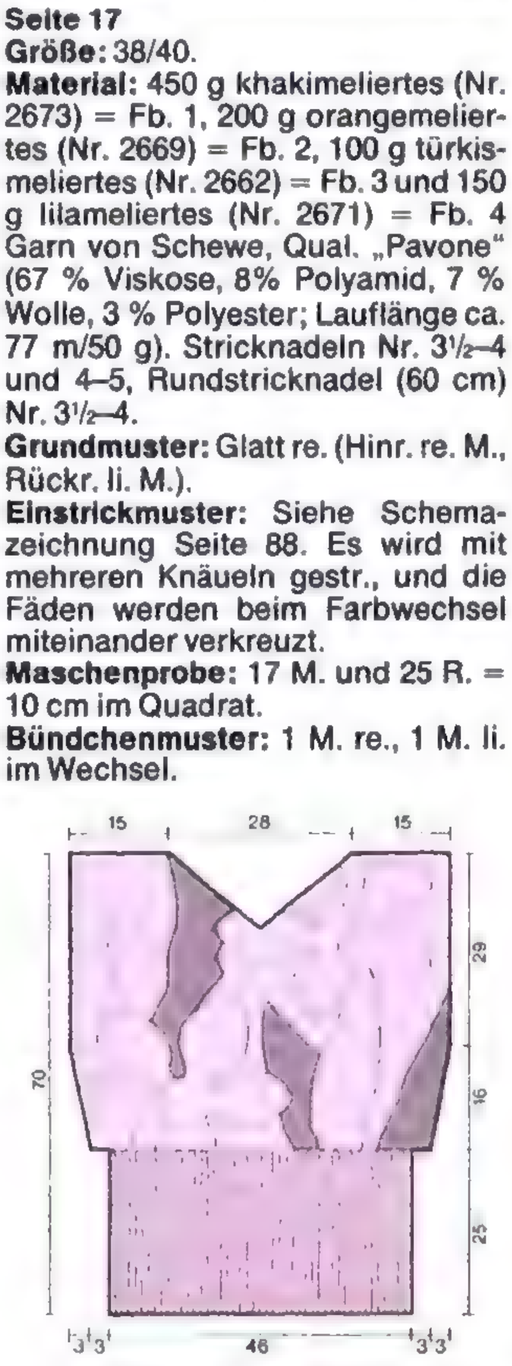



**Ärmel**

**Ausarbeitung:** Alle Nähte schließen und die Ärmel einsetzen. Aus der Halsausschnittkante mit der Rundstricknadel ca. 102 M. aufn. und 2 cm im Bündchenmuster str. Die M. im M.-Rhythmus abk.

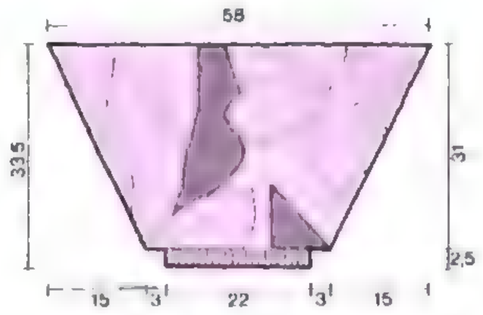
### 3 Blumenpullover

**Seite 17**
**Größe:** 38/40.
**Material:** 450 g khakimeliertes (Nr. 2673) = Fb. 1, 200 g orangemeliertes (Nr. 2669) = Fb. 2, 100 g türkismeliertes (Nr. 2662) = Fb. 3 und 150 g lilameliertes (Nr. 2671) = Fb. 4 Garn von Schewe, Qual. „Pavone" (67 % Viskose, 8% Polyamid, 7 % Wolle, 3 % Polyester; Lauflänge ca. 77 m/50 g). Stricknadeln Nr. 3½–4 und 4–5, Rundstricknadel (60 cm) Nr. 3½–4.
**Grundmuster:** Glatt re. (Hinr. re. M., Rückr. li. M.).
**Einstrickmuster:** Siehe Schemazeichnung Seite 88. Es wird mit mehreren Knäueln gestr., und die Fäden werden beim Farbwechsel miteinander verkreuzt.
**Maschenprobe:** 17 M. und 25 R. = 10 cm im Quadrat.
**Bündchenmuster:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel.




**Vorder- und Rückenteil**

**Rückenteil:** 80 M. mit Nadeln Nr. 3½–4 in Fb. 1 anschl. und 25 cm im Bündchenmuster str., dabei in der letzten R. verteilt 10 M. zun. = 90 M. Weiter mit Nadeln Nr. 4–5 im Grundmuster und nach der Schemazeichnung str. Die seitlichen Zun. und die Ausschnittabn. ebenfalls nach der Schemazeichnung arbeiten. Die Schulterm. gerade abk.
**Vorderteil:** Genauso wie das Rükkenteil str.
**Ärmel:** 38 M. mit Nadeln Nr. 3½–4 in Fb. 1 anschl. und 2,5 cm im Bündchenmuster str., dabei in der letzten R. verteilt 8 M. zun. = 46 M.
Weiter mit Nadeln Nr. 4–5 im Grundmuster und nach der Schemazeichnung str. Die Zun. für die Ärmelschrägung ebenfalls nach der Schemazeichnung arbeiten.
Den 2. Ärmel genauso str.




**Ärmel**

**Ausarbeitung:** Die Teile nach dem Schnitt spannen und unter feuchten Tüchern trocknen lassen. Alle Nähte schließen und die Ärmel einsetzen.
Aus der Halsausschnittkante mit der Rundstricknadel ca. 152 M. in Fb. 1 aufn., dabei in der vorderen und hinteren Mitte sowie auf der Höhe der Schulternähte jeweils eine re. M. (= Mittelm.) markieren. 2,5 cm im Bündchenmuster str., dabei in jeder Rd. die M. vor der jeweiligen Mittelm. und die Mittelm. wie zum Re.str. abh., die nächste M. str., wie sie erscheint, und die abgeh. M. überziehen. Die M. im M.-Rhythmus abk.

### 4 Kurzärmeliger Streifenpullover

**Seite 18/19**
**Größe:** 36/38 und 40/42.
Die Angaben für Größe 40/42 stehen in Klammern, sofern sie von Größe 36/38 abweichen.
**Material:** 200 g zyklamfb. (Nr. 9506) und 150 g rostfb. (Nr. 9508) Bändchengarn, Qual. „Citadelle" (100 % Viskose; Lauflänge ca. 115 m/50 g) und 150 g orangemeliertes (Nr. 2304) Phantasiegarn, Qual. „Exotica" (43 % Polycacryl, 36 % Viskose, 15 % Wolle, 6 % Polyamid; Lauflänge ca. 80 m/50 g), beide Qualitäten von Schewe. Stricknadeln Nr. 4–4½ und 5–5½, 1 Häkelnadel Nr. 5.
**Grundmuster:** Glatt re. (Hinr. re. M., Rückr. li. M.).
**Maschenprobe:** 18 M. und 26 R. in „Citadelle" und 16 M. und 24 R. in „Exotica" = 10 cm im Quadrat.
**Bündchenmuster:** 1 M., re., 1 M. li. im Wechsel.

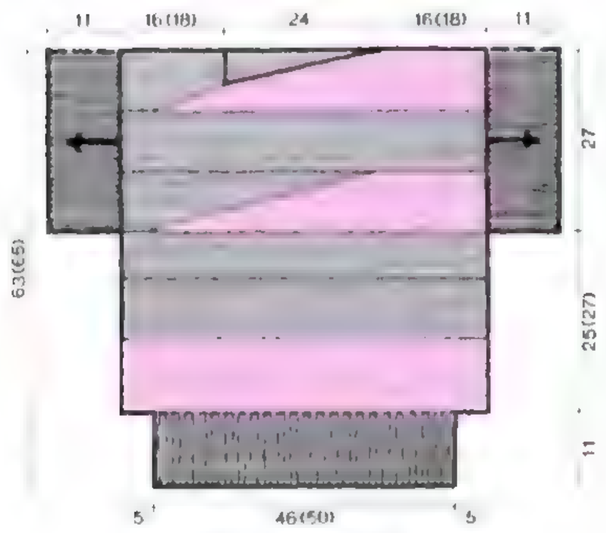
▷

# ANLEITUNGEN

## STRICK-IDEEN

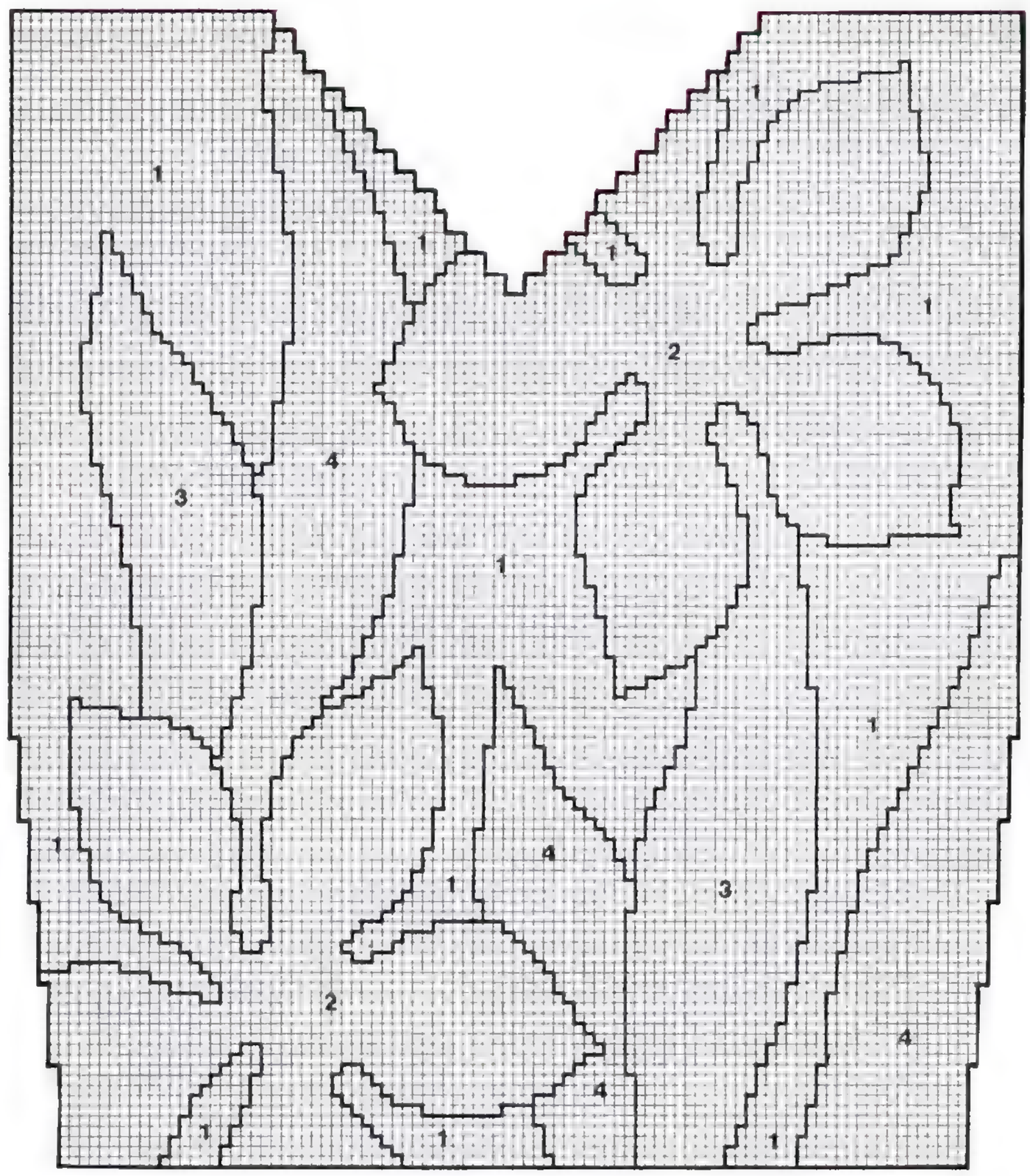
*Fortsetzung von Seite 87*

**Rückenteil:** 84 (92) M. mit Nadeln Nr. 4–4½ in Zyklam anschl. und 11 cm im Bündchenmuster str.
Mit Nadeln Nr. 5–5½ mit dem Phantasiegarn im Grundmuster weiterstr., dabei in der 1. R. verteilt 12 M. zun. = 96 (104) M.
Nach 22 R. Phantasiegarn, weiter mit Bändchengarn in Rost str., dabei in der 1. R. verteilt noch einmal 12 M. zun. = 108 (116) M. Nach 21 (23) R. in Rost, 21 (23) R. in Zyklam str.
Anschließend die ersten 15 (19) M. in Rost und die restl. 93 (97) M. in Phantasiegarn str., dabei innerhalb des Phantasiegarns in der 1. R. verteilt 11 M. abn. Beim Farbwechsel die Fäden auf der Rückseite miteinander verkreuzen.
Die M.-Zahl von Rost wird wie folgt erweitert: in jeder R. 4mal um 2 M. und dann noch 18mal in jeder R. abwechselnd 1mal um 3 und 1mal um 2 M. Im gleichen Rhythmus verringert sich die Zahl der M. des Phantasiegarns. Da „Citadelle" in der M.-Probe mehr M. benötigt, müssen beim Farbübergang in jeder 3. R. 7mal 1 M. zugen. werden = in der 22. R. 104 (112) M.
Danach 23 R. in Zyklam str., dabei in der 1. R. verteilt noch 4 M. zun. = 108 (116) M.
Anschließend den nächsten Streifen wieder in Rost und Phantasiegarn, schräg verlaufend, wiederh. Am Ende des Streifens alle M. abk.

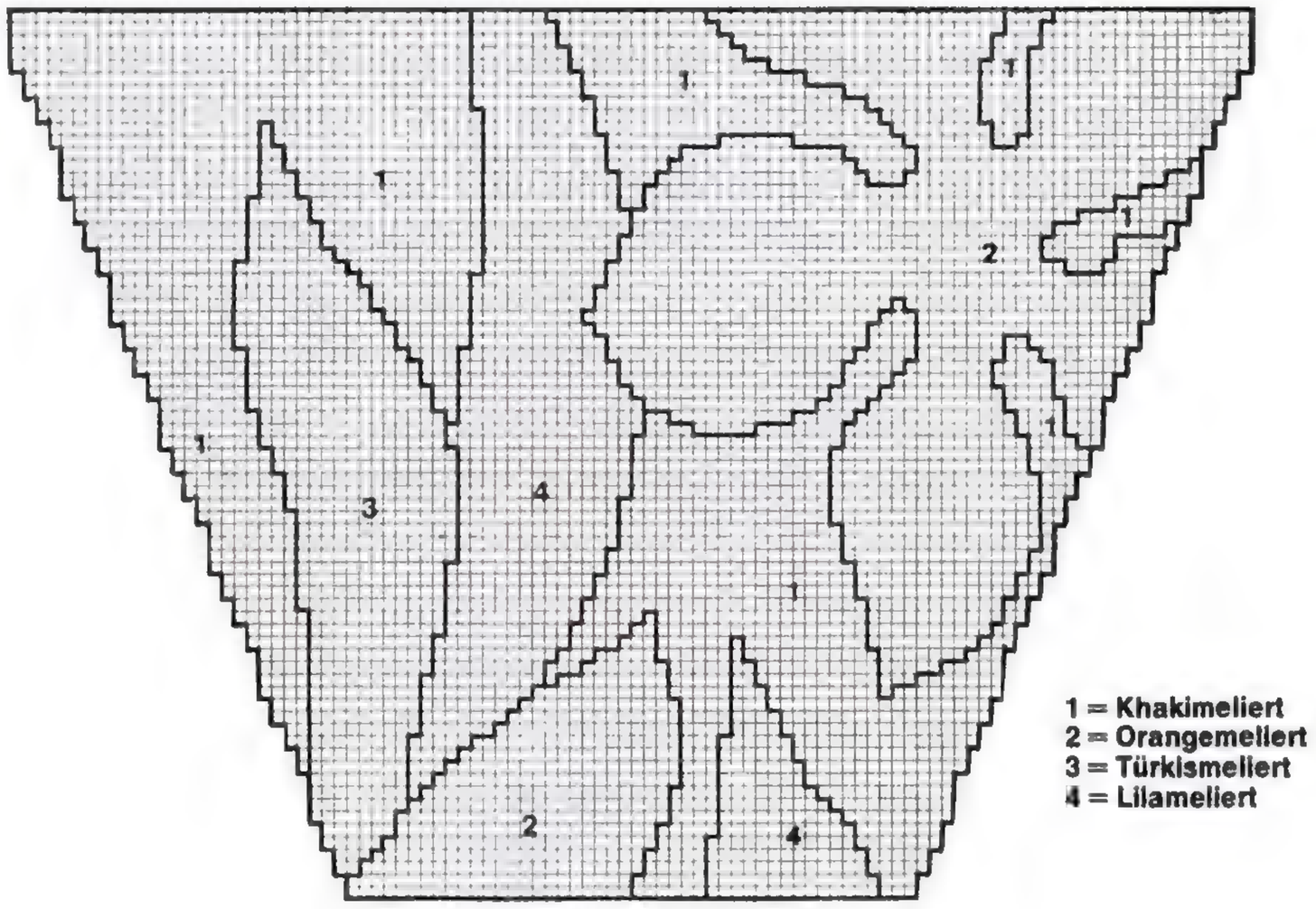



**Vorder- und Rückenteil**

**Vorderteil:** Bis auf den Halsausschnitt wie das Rückenteil, nur gegengleich, str.
Für den Ausschnitt, beim letzten Streifen, in welchem Rost und das Phantasiegarn schräg verlaufen, die Arbeit an der Stelle teilen, wo in Rost 32 (36) M. erreicht sind. Jedes Teil für sich beenden. Die rostfb. M. gerade hochstr., bis die Streifenhöhe vom Rückenteil erreicht ist.
Über die restl. M. im Phantasiegarn weiterarbeiten und in dem Rhythmus, in dem sonst die Farbverschiebung vorgenommen wird, werden für den Halsausschnitt die M. abgekettet.
**Ausarbeitung:** Die Schulternähte schließen und vorsichtig dämpfen.
Für die Ärmel, auf der linken Pulloverseite in Zyklam und auf der rechten Seite in Rost, mit Nadeln Nr. 4–4½ über die oberen 3 Streifen von Vorder- und Rückenteil ca. 106 M. aufn. und 11 cm im Bündchenmuster str. Die M. im M.-Rhythmus abk.
Ärmel-Seitennähte schließen. Um den Halsausschnitt in der jeweiligen Farbe 1 R. fe. M. häkeln.



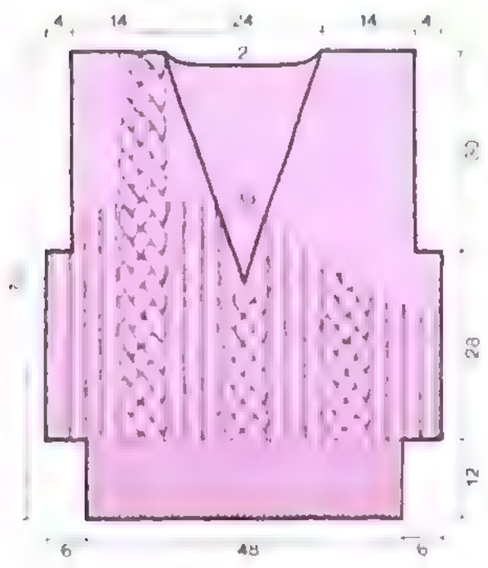
**Schemazeichnung Vorder- und Rückenteil von Modell 3**




**Schemazeichnung Ärmel von Modell 3**

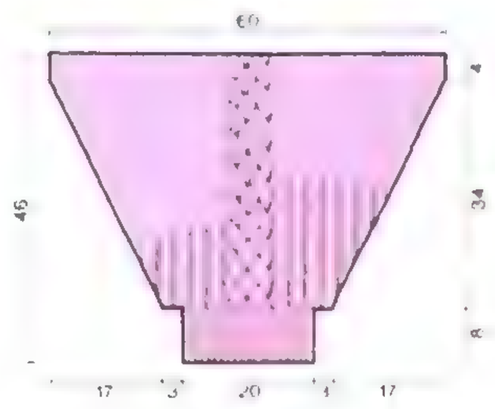
## 5 Pinkfarbener Zopfpullover

**Seite 18/19**
**Größe:** 38–42.
**Material:** 1150 g pinkfb. (Nr. 24) Garn von Pingouin, Qual. „Fil d' Ecosse No 3" (100 % Baumwolle, Lauflänge ca. 87 m/50 g).
Stricknadeln Nr. 3 und 3½, Rundstricknadel Nr. 3, 1 Zopfnadel, 1 Häkelnadel Nr. 3½.
**Rippenmuster über 19 M.:** 5 M. re., 2 M. li., 5 M. re., 2 M. li., 5 M. re.
**Zopfmuster über 24 M.:**
**1. R.:** 2 M. li., 20 M. re., 2 M. li.
**2. und alle folgenden Rückr.:** 2 M. re., 20 M. li., 2 M. re.
**3. M.:** Wie 1. R. str.
**5. R.:** 2 M. li., ∗ 5 M. auf der Zopfnadel vor die Arbeit legen, die nächsten 5 M. re, dann die M. der Zopfnadel re. str., ab ∗ noch 1mal wiederh., 2 M. li.
**7. und 9. R.:** Wie 1. R. str.
**11. R.:** 2 M. li., 5 M. re., 5 M. auf der Zopfnadel hinter die Arbeit legen, folgende 5 M. re., dann die M. der Zopfnadel re. str., 5 M. re., 2 M. li.
Die 1. bis 12. R. laufend wiederh.
**Maschenprobe:** 22 M. und 32 R. (im Rippenmuster gemessen) = 10 cm im Quadrat.
**Bündchenmuster:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel.
**Rückenteil:** 120 M. mit Nadeln Nr. 3 anschl. und 12 cm im Bündchenmuster str., dabei in der letzten R. gleichmäßig verteilt 48 M. zun. = 168 M.
Mit Nadeln Nr. 3½ weiterstr. und die M. wie folgt aufteilen: Randm., 2 M. li., 5 M. re., 2 M. li., 19 M. Rippenmuster, 24 M. Zopf, 19 M. Rippenmuster, 24 M. Zopf, 19 M. Rippenmuster, 24 M. Zopf, 19 M. Rippenmuster, 2 M. li., 5 M. re., 2 M. li., Randm.
In 40 cm Ges.-Höhe für die Armausschnitte beids. je 9 M. abk. = 150 M.
In 68 cm Ges.-Höhe für den Halsausschnitt die mittl. 50 M. gerade und beids. davon in jeder 2. R. 2mal 2 und 1mal 1 M. abk.
Die restl. Schulterm. gerade abk.




**Vorder- und Rückenteil**

**Vorderteil:** Bis auf den V-Ausschnitt wie das Rückenteil str. Dafür in 35 cm Ges.-Höhe die Arbeit teilen und jedes Teil für sich beenden. Für die Schrägung an den Ausschnittkanten je 30mal abwechselnd in jeder 2. und 4. R. 1 M. abk. In 70 cm Ges.-Höhe die restl. Schulterm. gerade abk.
**Ärmel:** 52 M. mit Nadeln Nr. 3 anschl. und 8 cm im Bündchenmuster str., dabei in der letzten R. verteilt 30 M. zun. = 82 M.
Mit Nadeln Nr. 3½ weiterstr. und die M. wie folgt aufteilen: Randm., 2 M. li., 5 M. re., 2 M. li., 19 M. Rippenmuster, 24 M. Zopf, 19 M. Rippenmuster, 2 M. li., 5 M. re., 2 M. li., Randm.
Für die Ärmelschrägung beids. 34mal abwechselnd in jeder 2. und 4. R. 1 M. zun. = 150 M. Die Zun. im Rippenmuster str. Ab 42 cm Ges.-Höhe noch 4 cm gerade hochstr , dann alle M. abk.

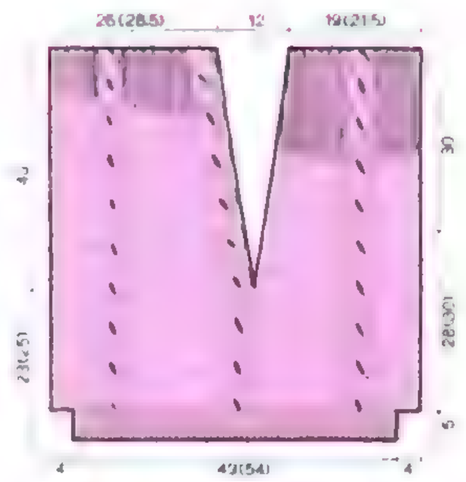



**Ärmel**

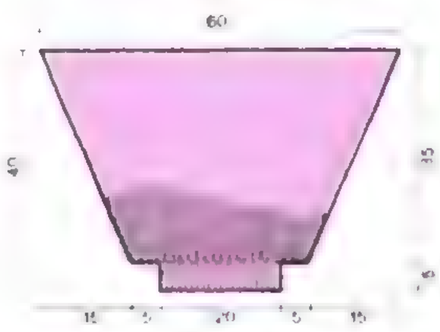
**Ausarbeitung:** Die Teile nach dem Schnitt spannen und unter feuchten Tüchern trocknen lassen. Alle Nähte schließen. Mit der Rundstricknadel ca. 234 M. aus der Ausschnittkante aufn., dabei in der Spitze eine M. aus dem Querfaden als re. M. aufn. = Mittelm.
Im Bündchenmuster 6 cm hochstr. Für die Ausschnittspitze in jeder Rd. die M. vor der Mittelm. und die Mittelm. wie zum Re.str. abh., die nächste M. str., wie sie erscheint, und die abgeh. M. überziehen.
Die M. abk. und in die Abkettm. 1 Rd. Kettm. häkeln.
Die Ärmel einsetzen.

## 6 Patentpulli mit Zöpfen

**Seite 19**
**Größe:** 38/40 und 42/44.
Die Angaben für Größe 42/44 stehen im Klammern, sofern sie von Größe 36/40 abweichen.
**Material:** 650 (700) g kupferfb. (Nr. 3) Garn von Woll-Service, Qual. „Punti" (85 % Viskose, 15 % Metallfolie; Lauflänge ca. 105 m/50 g).
Stricknadeln Nr. 3½ und 4½, 1 Hilfsnadel, 1 Häkelnadel Nr. 4
**Grundmuster:** Patentmuster, ungerade Maschenzahl.
**1. R. (Rückr.):** Randm., 1 M. re., ∗ 1 M. re., 1 M. mit 1 Umschlag li. abh., ab ∗ wdh., enden mit 2 M. re., Randm.
**2. R.:** Randm., 1 M. li., ∗ 1 M. mit 1 Umschlag li. abh., die M. mit dem Umschlag zus. re. str., ab ∗ wdh., enden mit 1 M. mit 1 Umschlag li. abh., 1 M. li., Randm.
**3. R.:** Randm., 1 M. re., ∗ die M. mit dem Umschlag zus. re. str., 1 M. mit 1 Umschlag li. abh., ab ∗ wdh., die M. mit dem Umschlag zus. re. str., 1 M. re., Randm.
Die 2. und 3. R. laufend wiederh.
**Maschenprobe:** 15 M. und 28 R. = 10 cm im Quadrat.
**Zopfmuster:** Über 12 M. im Patentmuster, beginnen in der 8. R. nach dem Bündchen, dann im Abstand von 20 R.: 6 M. (beginnen mit 1 re. M.) auf eine Hilfsn. vor die Arbeit legen, 6 M. im Patentmuster, dann die M. der Hilfsn. im Patentmuster str.
**Bündchenmuster:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel.
**Rückenteil:** 72 (80) M. mit Nadeln Nr. 3½ anschl. und 5 cm im Bündchenmuster str. In der letzten Hinr. verteilt 15 M. zun. = 87 (95) M.
Mit Nadeln Nr. 4½ im Patentmuster weiterarb.
In 63 (65) cm Ges.-Höhe alle M. im M.-Rhythmus gerade und nicht zu locker abk.
**Vorderteil:** Wie das Rückenteil beginnen, jedoch in der letzten Bündchenr. 25 M. zun. = 97 (105) M. Mit Nadeln Nr. 4½ im Patentmuster weiterarb.
In der 8. R. (Hinr.) die Zöpfe wie folgt einteilen: Randm., 12 (14) M. Patentmuster, 12 M. Zopf, ∗ 18 (20) M. Patentmuster, 12 M. Zopf, ab ∗ 1mal wiederh., enden mit 11 (13) M. Patentmuster, Randm.
In 23 (25) cm Ges.-Höhe die 42. (46.) M. (= re. M.) abk. und beide Seiten für sich beenden.
Für die li. Seite über 55 (59) M. weiterarb. Nach 5 cm dann im Abstand von jeweils 8 cm 12 M. vom Ausschnittrand entfernt 4mal 1 Umschlag arb., dann die letzte Zopfm. mit den folg. 2 M. li. zus.-str. = 47 (51) M. In 65 cm Ges.-Höhe diese M. im M.-Rhythmus nicht zu locker abk.
Für die re. Seite über 41 (45) M. weiterarb. An der Ausschnittkante nach je 2 cm 2mal, dann nach je 15 cm noch 2mal 3 M. li. zus.-str. = 33 (37) M. In 65 cm Höhe alle M. im M.-Rhythmus nicht zu locker abk.
**Ärmel:** 30 M. mit Nadeln Nr.3 ½ anschl. und 5 cm im Bündchenmuster str. In der letzten Hinr. verteilt 15 M. zun. = 45 M.
Mit Nadeln Nr. 4½ im Patentmuster weiterarb., dabei für die Ärmelschrägung in jeder 4. R. 23mal 1 M. zun. = 91 M.
In 40 cm Ges.-Höhe alle M. im M.-Rhythmus abk.
**Ausarbeitung:** Aus der re. V-Ausschnittkante des Vorderteils mit Nadeln Nr. 3½ etwa 50 M. aufn. und 5 cm im Bündchenmuster anstr. Die M. im M.-Rhythmus abk. Die Bündchenschmalkante unter die li. Ausschnittspitze schieben und festnähen. Schulternähte schließen, dabei die Weite der Vorderteilhälften etwas einhalten. Seiten- und Ärmelnähte schließen, die Ärmel einsetzen. Den Halsausschnitt mit 1 Runde fe. M. und 1 Runde Krebsm. (= fe. M. von li. nach re.) umhäkeln.



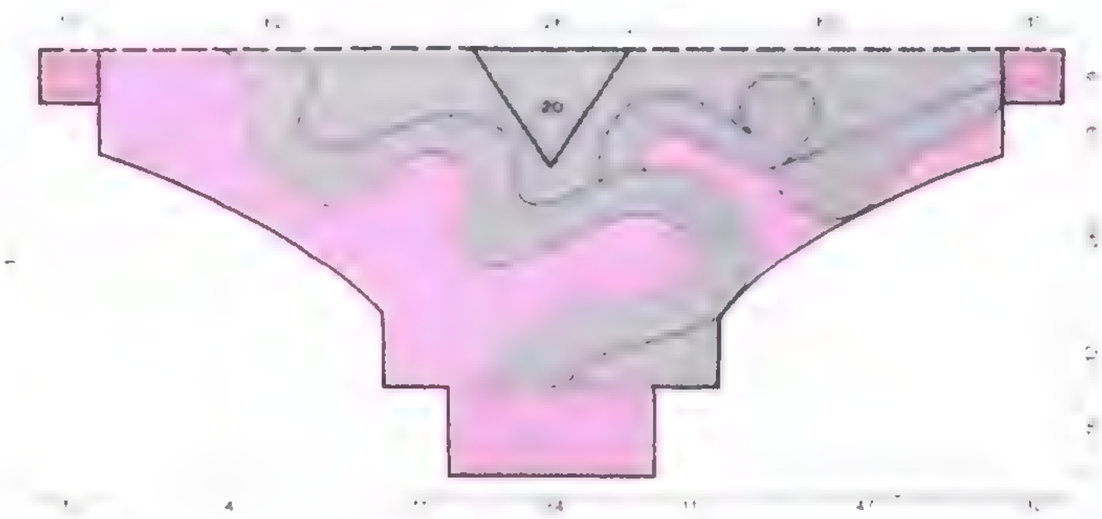

**Vorder- und Rückenteil**




**Ärmel**

## 7 Gelb-bunter Pullover

**Seite 20**
**Größe:** 38/40.
**Material:** 500 g gelbes (Nr. 23) und 250 g blaues (Nr. 27) Garn, Qual. „River" (100 % Baumwolle; Lauflänge ca. 65 m/50 g) und 100 g grünes (Nr. 025) und orangefb. (Nr. 023) Garn, Qual. „Angora" (80 % Angora, 20 % Lambswool; Lauflänge ca. 96 m/20 g), beide Qualitäten von Lana Grossa. Stricknadeln und Rundstricknadel (60 cm) Nr. 6.
**Achtung:** Die Qualität „Angora" wird doppelfädig verstr.
**Grundmuster:** Glatt re. (Hinr. re. M., Rückr. li. M.).
**Maschenprobe:** 14 M. und 20 R. = 10 cm im Quadrat.
**Bündchenmuster:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel.
**Einstrickmuster:** Siehe Schemazeichnung Seite 90. Es wird mit mehreren Knäueln gestr., und die Fäden werden beim Farbwechsel miteinander verkreuzt.
**Anleitung:** Der Pullover wird über die Schulter hinweg in einem Stück gestr. und am Vorderteil begonnen. 64 M. in Gelb anschl. und 15 cm im Bündchenmuster str., dabei in der letzten R. verteilt 15 M. zun. = 79 M.
Weiter im Grundmuster und nach der Schemazeichnung str.

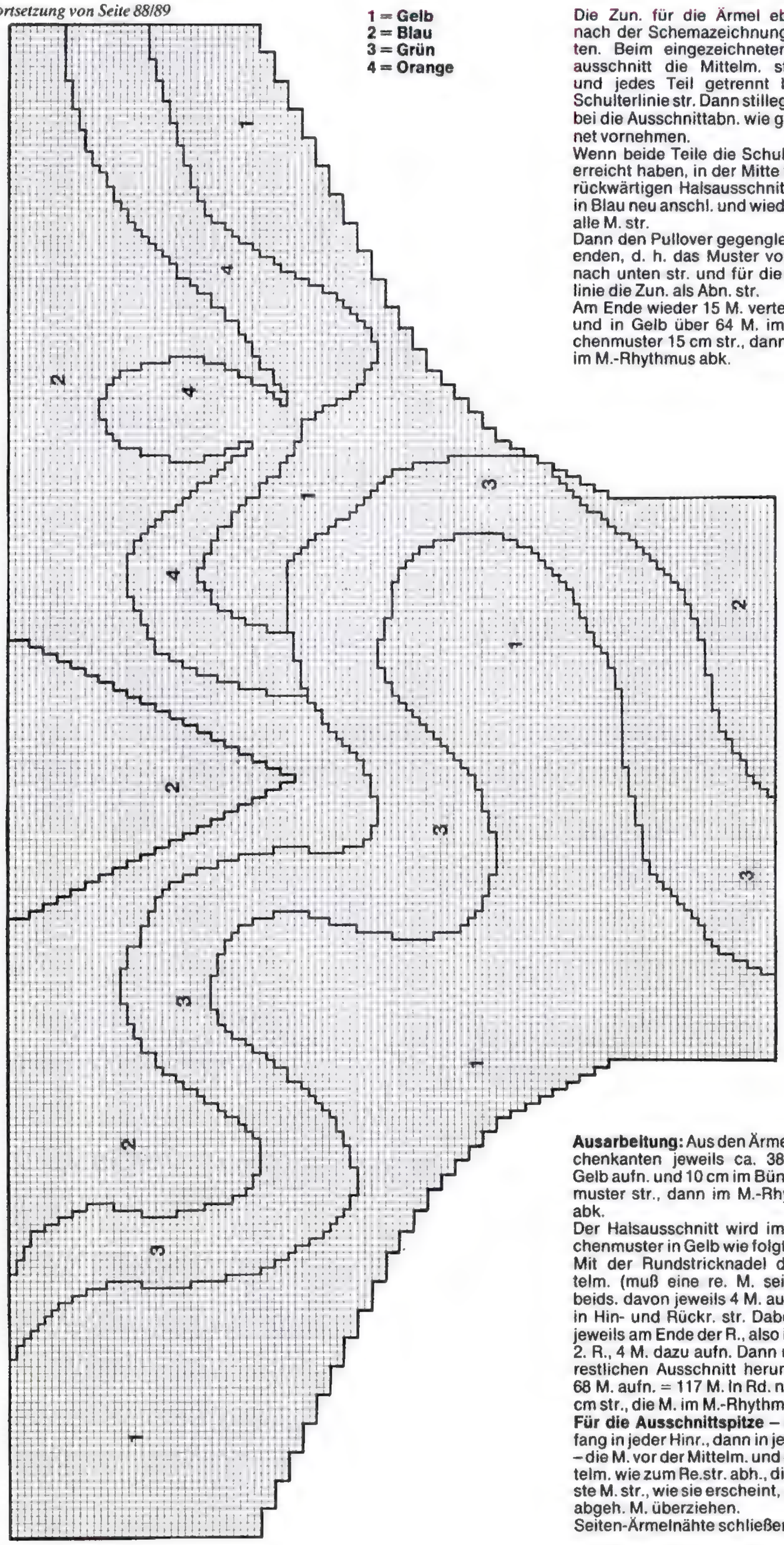



**Vorder- und Rückenteil**

▷

# ANLEITUNGEN
## STRICK-IDEEN

*Fortsetzung von Seite 88/89*



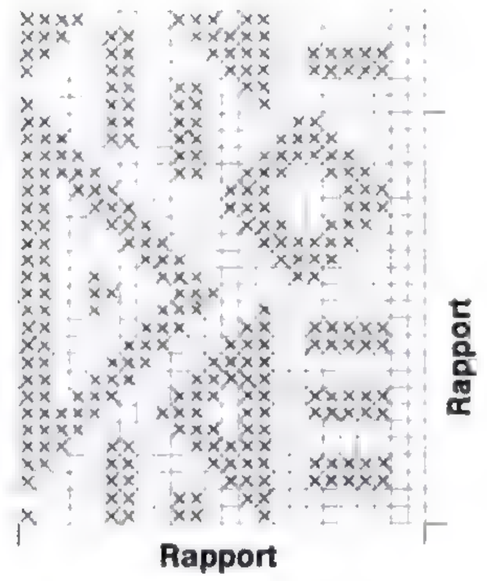

**1 = Gelb**
**2 = Blau**
**3 = Grün**
**4 = Orange**

Die Zun. für die Ärmel ebenfalls nach der Schemazeichnung arbeiten. Beim eingezeichneten Halsausschnitt die Mittelm. stillegen und jedes Teil getrennt bis zur Schulterlinie str. Dann stillegen, dabei die Ausschnittabn. wie gezeichnet vornehmen.
Wenn beide Teile die Schulterlinie erreicht haben, in der Mitte für den rückwärtigen Halsausschnitt 39 M. in Blau neu anschl. und wieder über alle M. str.
Dann den Pullover gegengleich beenden, d. h. das Muster von oben nach unten str. und für die Ärmellinie die Zun. als Abn. str.
Am Ende wieder 15 M. verteilt abn. und in Gelb über 64 M. im Bündchenmuster 15 cm str., dann die M. im M.-Rhythmus abk.

**Ausarbeitung:** Aus den Ärmelbündchenkanten jeweils ca. 38 M. in Gelb aufn. und 10 cm im Bündchenmuster str., dann im M.-Rhythmus abk.
Der Halsausschnitt wird im Bündchenmuster in Gelb wie folgt gestr.: Mit der Rundstricknadel die Mittelm. (muß eine re. M. sein) und beids. davon jeweils 4 M. aufn. und in Hin- und Rückr. str. Dabei 5mal jeweils am Ende der R., also in jeder 2. R., 4 M. dazu aufn. Dann um den restlichen Ausschnitt herum noch 68 M. aufn. = 117 M. In Rd. noch 2,5 cm str., die M. im M.-Rhythmus abk.
**Für die Ausschnittspitze** – am Anfang in jeder Hinr., dann in jeder Rd. – die M. vor der Mittelm. und die Mittelm. wie zum Re.str. abh., die nächste M. str., wie sie erscheint, und die abgeh. M. überziehen.
Seiten-Ärmelnähte schließen.

## 8 Schwarzer Pullover mit Dreiecken

**Seite 20/21**
**Größe:** 38/40.
**Material:** 500 g schwarzes (Nr. 18) und 300 g gelbes (Nr. 12) Garn von Horstia, Qual. „Viskose/Wolle" (50 % Viskose, 50 % Schurwolle; Lauflänge ca. 200 m/100 g). Stricknadeln Nr. 3 und 3½, kurze Rundstricknadel Nr. 3.
**Grundmuster:** Glatt re. (Hinr. re. M., Rückr. li. M.) nach der Schemazeichnung str.



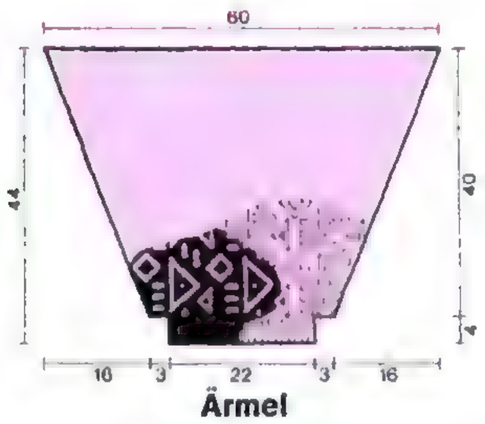

□ = 1 M. in Schwarz
⊠ = 1 M. in Gelb

**Schemazeichnung**

**Maschenprobe:** 21 M. und 24 R. = 10 cm im Quadrat.
**Bündchenmuster:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel.
**Rückenteil:** 124 M. mit Nadeln Nr. 3 in Schwarz anschl. und 8 cm im Bündchenmuster str.
Mit Nadeln Nr. 3½ im Grundmuster nach der Schemazeichnung arb., dabei beids. 2 Randm. in Schwarz str. In 66 cm Ges.-Höhe für den Halsausschnitt die mittl. 36 M. gerade, dann in jeder 2. R. beids. noch 2mal 2 M. abk. In der nächsten R. die restl. 40 Schulterm. beids. gerade abk.

**Vorder- und Rückenteil**

**Vorderteil:** Bis auf den Halsausschnitt wie das Rückenteil str. Dafür in 61 cm Ges.-Höhe die mittl. 24 M. gerade und beids. davon in jeder 2. R. 3mal 2 und 4mal 1 M. abk.
Die restl. 40 M. je Schulter in 68 cm Ges.-Höhe gerade abk.
**Ärmel:** 48 M. mit Nadeln Nr. 3 in Schwarz anschl. und 4 cm im Bündchenmuster str. In der letzten R. verteilt 10 M. zun. = 58 M.

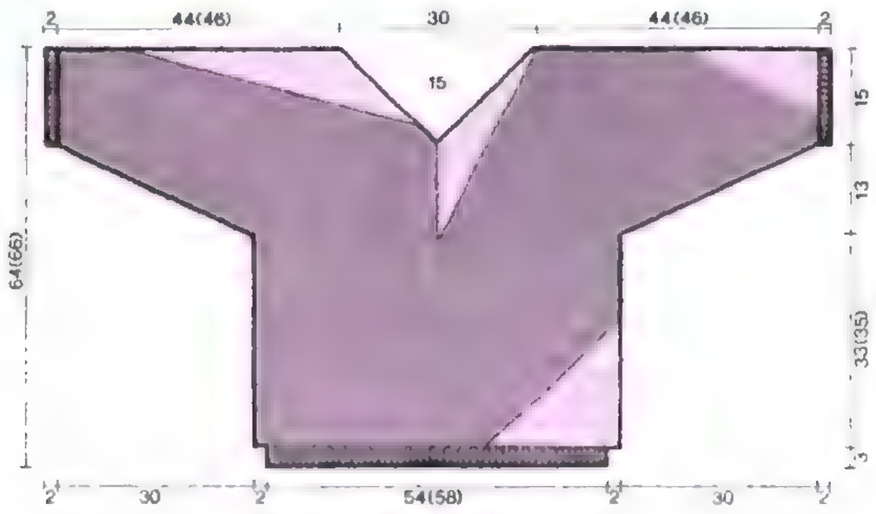



**Ärmel**

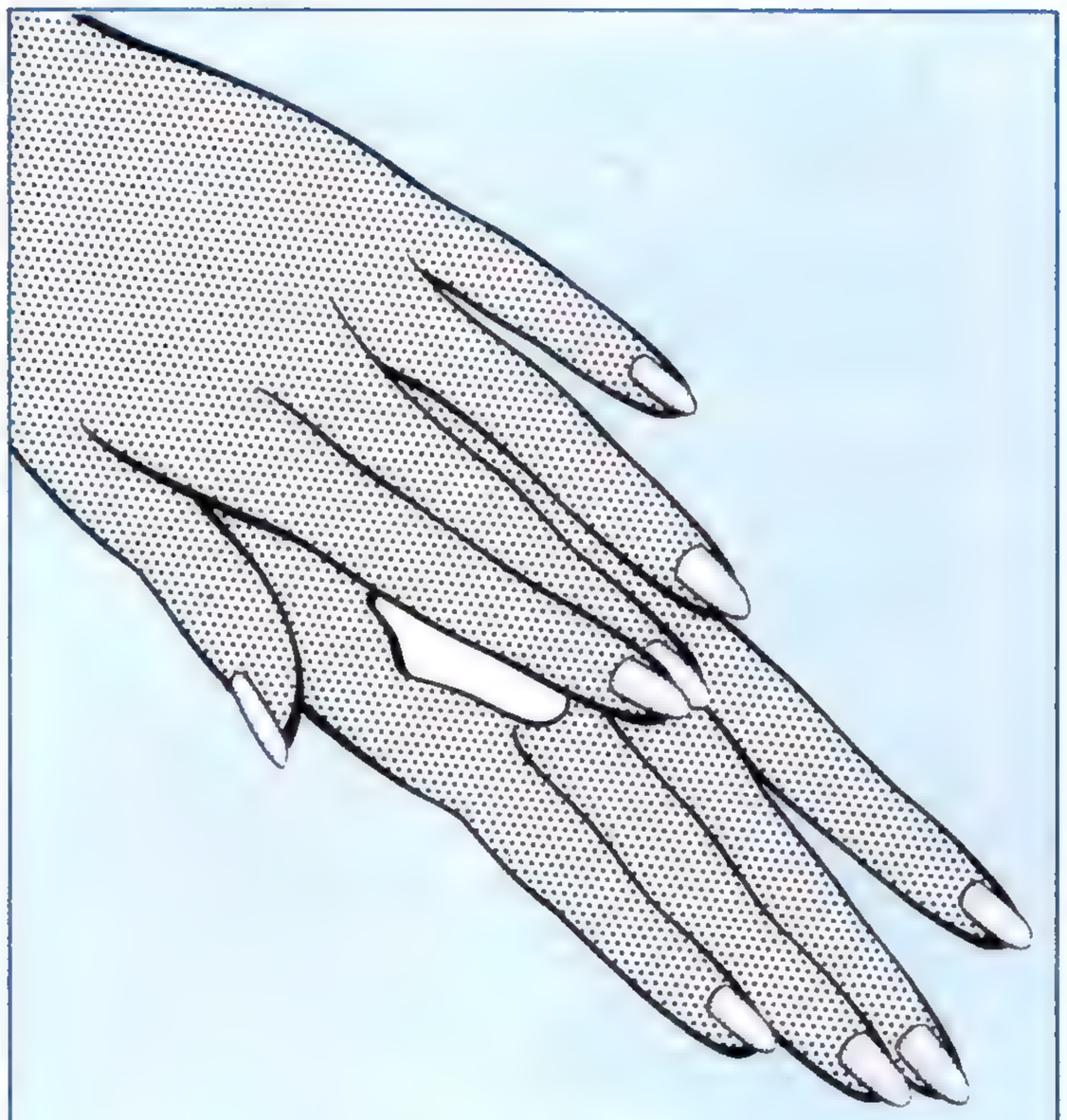
Mit Nadeln Nr. 3½ im Grundmuster nach der Schemazeichnung weiterarb., beginnen mit Randm. und den letzten 4 M. des Rapports, so daß ein Rapport in der Mitte der Arbeit endet. Für die Ärmelschrägung beids. abwechselnd in jeder 2. und 4. R. 28mal 1 M. dann in jeder 2. R. noch 6mal 1 M. zun. = 126 M.
In 44 cm Ges.-Höhe alle M. abk.
**Ausarbeitung:** Die Teile nach dem Schnitt spannen und unter feuchten Tüchern trocknen lassen. Alle Nähte schließen und die Ärmel einsetzen. Aus der Halsausschnittkante mit der Rundstricknadel ca. 100 M. in Schwarz aufn. und 3 cm im Bündchenmuster anstr. Die M. im M.-Rhythmus abk.

## 9 Schwarz-gelber Pullover

**Seite 20/21**
**Größe:** 36/38 und 40/42.
Die Angaben für Größe 40/42 stehen in Klammern, sofern sie von Größe 36/38 abweichen.
**Material:** 450 (500 ) g schwarzes (Nr. 79) Bändchengarn, Qual. „Giza" (100 % Baumwolle; Lauflänge ca. 93 m/50 g) und je 50 g blaues (Nr. 286), gelbes (Nr. 287), pinkfb. (Nr. 288), grünes (Nr. 289) und rotes (Nr. 291) Garn, Qual. „Rubino" (51 % Viskose, 35 % Mohair, 11 % Schurwolle, 3 % Nylon; Lauflänge ca. 95 m/50 g), beide Garne von Lana Grossa. Stricknadeln und Rundstricknadel Nr. 6.
**Grundmuster:** Glatt re. (Hinr. re. M., Rückr. li. M.).
**Maschenprobe:** 18 M. und 25 R. = 10 cm im Quadrat.
**Bündchenmuster:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel.
**Rückenteil:** 100 (106) M. in Schwarz anschl. und 3 cm im Bündchenmuster str., dabei in der letzten R. verteilt 7 M. zun. = 107 (113) M. Weiter im Grundmuster str. und die M. wie folgt aufteilen: 43 M. in Gelb, 64 (70) M. in Schwarz. Beim Farbwechsel die Fäden miteinander verkreuzen. Für das gelbe Dreieck fortlaufend 2mal in jeder R. und 1mal nach 2 R. im Wechsel 1 M. weniger in Gelb str., bis über alle M. in Schwarz gestr. wird.
In 35 (37) cm Ges.-Höhe die Mittelm. in Rot str. Die Mittelm. wird geradehoch in Rot gestr., rechts davon für das Dreieck fortlaufend abwechselnd in jeder 3. und 2. R. 1 M. mehr in Rot str., bis zur Schulter. Gleichzeitig in 36 (38) cm Ges.-Höhe mit der Ärmelschrägung beginnen. Dafür beids. 2 M. zun., dann 5mal abwechselnd in jeder 2. R. 2mal 3 und 1mal 4 M. und noch 1 (2)mal 3 M. zun. = 217 (229) M.
Für den Ausschnitt in 49 (51) cm Ges.-Höhe die Mittelm. stillegen und jede Seite für sich beenden. An den Ausschnittkanten jeweils in jeder 2. R. 18mal abwechselnd 1mal 1 und 1mal 2 M. abk.
Wenn der Ausschnitt begonnen wird, ist auch die Ärmelschrägung beendet, dann 15 cm gerade hochstr. Am re. Ärmel nach 10 R. ein Dreieck in Grün wie folgt einstr.: Beginnen mit 1 M. in Grün, dann in Schwarz weiterstr. Das grüne Dreieck in jeder R. um 1 M. verbreitern, bis zum Schluß 28 M. in Grün gestr. sind.
Am li. Ärmel das Dreieck in Pink an der Ausschnittkante nach der 6. Abnahme mit 2 M. beginnen. Dann fortlaufend in jeder R. das Dreieck abwechselnd um 3 und 2 M. erweitern, bis an der Schulter 55 M. in Pink gestr. sind.
In 64 (66) cm Ges.-Höhe die Schulter-Ärmelm. gerade abk.
**Vorderteil:** Bis auf die Farbaufteilung wie das Rückenteil str. Das untere re. Dreieck wird in Rot, das mittlere in Grün, am re. Ärmel in Blau und am li. Ärmel in Gelb gestr.
**Ausarbeitung:** Die Teile nach dem Schnitt spannen und unter feuchten Tüchern trocknen lassen. Schulternähte schließen. Aus den Ärmelkanten jeweils ca. 54 M. aufn. und 2 cm im Bündchenmuster str., dann die M. im M.-Rhythmus abk.
Aus der Halsausschnittkante mit der Rundstricknadel ca. 138 M. aufn. Dabei die vordere und rückwärtige Mittelm. wieder in Arbeit nehmen. Die beiden Mittelm. und die M. auf den Schulterpunkten markieren und als re. M. str. Im Bündchenmuster in Rd. 2 cm hochstr. Dabei an den 4 markierten Stellen in jeder 2. Rd. die M. vor der Mittelm. und die Mittelm. wie zum Re.str. abh., die nächste M. str., wie sie erscheint, und die abgeh. M. überziehen. Die M. im M.-Rhythmus abk. Ärmel-Seitennähte schließen.




**Vorder- und Rückenteil**

HANDSAN
DIE HANDPFLEGE-CREME
MACHT IHRE HÄNDE FIT, ABER NICHT FETTIG.

Hände werden stärker beansprucht als andere Hautpartien. Darum brauchen sie auch eine besondere Creme. Eine, die die Haut glättet, pflegt und schützt. Eine, die die natürliche Hautregeneration fördert und Entzündungen vorbeugt. Eine, die so schnell einzieht, daß Sie sie jederzeit nehmen können.

**Jetzt mit 4 Sandblattfeilen in jeder Packung**

*Handsan –*
*das sanfte Wort für schöne Hände.*

# ANLEITUNGEN

## STRICK-IDEEN

*Fortsetzung von Seite 90/91*

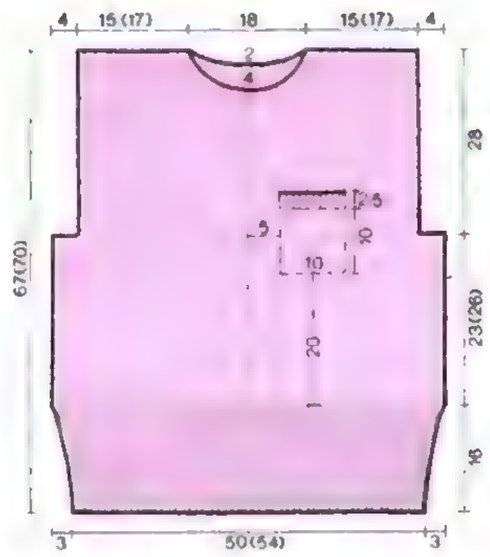
### 10 Blau-grüner Pullover

**Seite 20/21/Unser Titelmodell**
**Größe:** 38/40 und 42/44.
Die Angaben für Größe 42/44 stehen in Klammern, sofern sie von Größe 38/40 abweichen.
**Material:** 650 (700) g blaues (Nr. 26) und 550 (600) g grünes (Nr. 42) Garn von Austermann, Qual. „Seidenglanz" (50 % Baumwolle, 50 % Viskose; Lauflänge ca. 130 m/50 g). Stricknadeln Nr. 3 und 4–4½, Rundstricknadel Nr. 4.
**Achtung:** Der Pullover wird doppelfädig gestr., 1 Faden Grün und 1 Faden Blau.
**Grundmuster: 1. R.:** Randm., * 1 Umschlag, 2 M. re., den Umschlag über die 2 M. ziehen, ab * wiederh., Randm.
**2. R.:** Alle M. li. str.
Die 1. und 2. R. laufend wiederh.
**Maschenprobe:** 20 M. und 20 R. = 10 cm im Quadrat.
**Bündchenmuster:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel.
**Rückenteil:** 112 (120) M. mit Nadeln Nr. 3 anschl. und 16 cm im Bündchenmuster str.
Anschließend mit Nadeln Nr. 4–4½ im Grundmuster weiterstr.
In 39 (42) cm Ges.-Höhe für die Armausschnitte beids. jeweils 8 M. abk. = 96 (104) M.
In 65 (68) cm Ges.-Höhe für den Halsausschnitt die mittl. 30 M. gerade und beids. davon in jeder 2. R. 1mal 2 und 1mal 1 M. abk. Die restl. Schulterm. gerade abk.

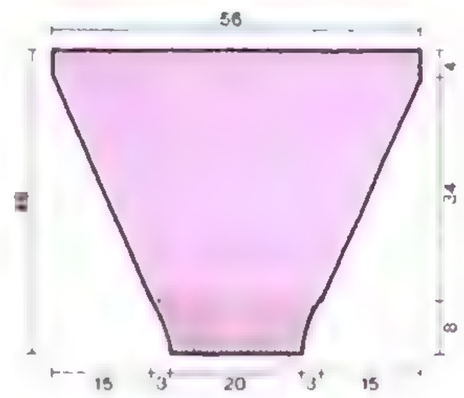
**Vorderteil:** Bis auf die Tasche und den Ausschnitt wie das Rückenteil str. Für die Tasche in 44 (46) cm Ges.-Höhe die 20. bis 40. (24. bis 44.) M. stillegen.
Für den Taschenbeutel 20 M. neu anschl. und glatt re. (Hinr. re. M., Rückr. li. M.) 8 cm hochstr. Dann noch 2 cm im Grundmuster str. und den Taschenbeutel anstelle der stillgelegten M. einfügen und wieder über alle M. im Grundmuster str.
Für den Halsausschnitt in 61 (64) cm Ges.-Höhe die mittl. 20 M. gerade und beids. davon in jeder 2. R. 3mal 2 und 2mal 1 M. abk. Die restl. Schulterm. gerade abk.

**Ärmel:** 50 M. mit Nadeln Nr. 3 anschl. und 8 cm im Bündchenmuster str. Mit Nadeln Nr. 4–4½ im Grundmuster weiterstr.
Für die Ärmelschrägung beids. in jeder 2. R. 32mal 1 M. zun. = 114 M.
Ab 42 cm Ges.-Höhe noch 4 cm gerade hochstr., dann alle M. abk.

**Ausarbeitung:** Die stillgelegten M. der Tasche wieder in Arbeit nehmen und mit doppeltem blauem Faden 2,5 cm im Bündchenmuster str., dann abk.
Die Schmalkanten annähen, ebenfalls den Taschenbeutel von links festnähen.
Alle Nähte schließen, dabei die Bündchenkanten als Schlitz offenlassen, Ärmel einsetzen. Aus der Halsausschnittkante mit der Rundstricknadel ca. 88 M. in Blau-Grün aufn., beginnen und enden an der vorderen Mitte und im Bündchenmuster in Hin- und Rückr. 3,5 cm str. Dann noch 2 cm mit doppeltem blauem Faden str. und die M. im M.-Rhythmus abk.




**Vorder- und Rückenteil**

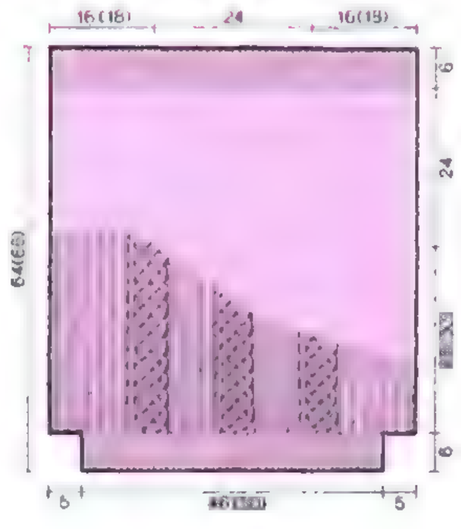



**Ärmel**

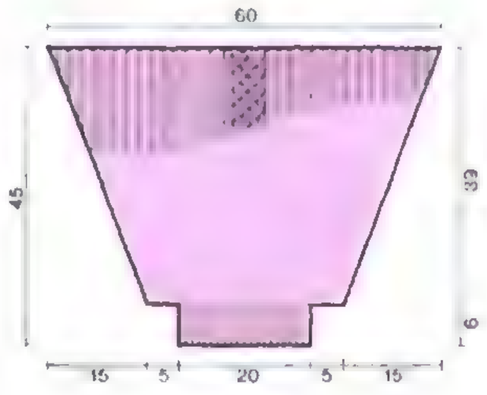
Der Bundesgesundheitsminister: Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit. Der Rauch einer Zigarette dieser Marke enthält 0,5 mg Nikotin und 10 mg Kondensat (Teer). (Durchschnittswerte nach DIN.)

## 11 Melierter Zopfpulli

**Seite 22**
**Größe:** 38/40 und 42/44.
Die Angaben für Größe 42/44 stehen in Klammern, sofern sie von Größe 38/40 abweichen.
**Material:** 600 (650) g weiß/schwarz meliertes (Nr. 1566) Garn von Busse, Qual. „Twinny" (41 % Baumwolle, 26 % Polyacryl, 19 % Viskose, 14 % Polyamid; Lauflänge ca. 138 m/50 g). Stricknadeln Nr. 3½ und 4, 1 Zopfnadel.
**Grundmuster:** 3 M. li., 1 M. re. im Wechsel.
**Maschenprobe:** 22 M. und 30 R. = 10 cm im Quadrat.
**Zopfmuster:** Über 29 M.
**1. R.:** 1 M. re., 1 M. li., 3 M. re., ∗ 4 M. li., 6 M. re., ab ∗ 1mal wiederh., 3 M. li., 1 M. re.
**2. und alle folgenden Rückr.:** M. str., wie sie erscheinen.
**3. R.:** 1 M. re., 1 M. li., 3 M. re., ∗ 4 M. li., 3 M. auf der Zopfnadel **vor** die Arbeit legen, 3 M. re., dann die M. der Zopfnadel re. str., ab ∗ 1mal wiederh., 3 M. li., 1 M. re.
**5. R.:** 1 M. re., 1 M. li., ∗ 3 M. auf der Zopfnadel **vor** die Arbeit legen, 2 M. li., dann die M. der Zopfnadel re., 2 M. auf der Zopfnadel **hinter** die Arbeit legen, 3 M. re., dann die M. der Zopfnadel li. str., ab ∗ 1mal wiederh., 3 M. auf der Zopfnadel **vor** die Arbeit legen, 2 M. li., dann die M. der Zopfnadel re., 1 M. li., 1 M. re.
**7. R.:** 1 M. re., 3 M. li., ∗ 3 M. auf der Zopfnadel **hinter** die Arbeit legen. 3 M. re., dann die M. der Zopfnadel re. str., 4 M. li., ab ∗ 1mal wiederh., 3 M. re., 1 M. li., 1 M. re.
**9. R.:** 1 M. re., 1 M. li., ∗ 2 M. auf der Zopfnadel **hinter** die Arbeit legen, 3 M. re., dann die M. der Zopfnadel li. str., 3 M. auf der Zopfnadel **vor** die Arbeit legen, 2 M. li., dann die M. der Zopfnadel re., ab ∗ 1mal wiederh. 2 M. auf der Zopfnadel **hinter** die Arbeit legen, 3 M. re., dann die M. der Zopfnadel li. str., 1 M. li., 1 M. re.
Die 3. bis 10. R. laufend wiederh.
**Bündchenmuster:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel.
**Rückenteil:** 108 (116) M. mit Nadeln Nr. 3½ anschl. und 6 cm im Bündchenmuster str., dabei in der letzten R. verteilt 19 M. zun. = 127 (135) M. Mit Nadeln Nr. 4 im Grundmuster weiterstr. = Randm., 31 (33)mal Musterrapport, 1 M. li., Randm.
In 58 (60) cm Ges.-Höhe mit Nadeln Nr. 3½ noch 6 cm im Bündchenmuster str., dann alle M. abk.




**Vorder- und Rückenteil**




**Ärmel**

**Vorderteil:** 108 (116) M. mit Nadeln Nr. 3½ anschl. und 6 cm im Bündchenmuster str., dabei in der letzten R. verteilt 49 M. zun. = 157 (165) M. Mit Nadeln Nr. 4 weiterstr. und die M. wie folgt aufteilen: Randm., 19 (23) M. Grundmuster, 29 M. Zopf, 15 M. Grundmuster, 29 M. Zopf, 15 M. Grundmuster, 29 M. Zopf, 19 (23) M. Grundmuster, Randm.
In 58 (60) cm Ges.-Höhe mit Nadeln Nr. 3½ noch 6 cm im Bündchenmuster str., dann alle M. abk.
**Ärmel:** 60 M. mit Nadeln Nr. 3½ anschl. und 6 cm im Bündchenmuster str., dabei in der letzten R. verteilt 25 M. zun. = 85 M. Mit Nadeln Nr. 4 weiterstr. und die M. wie folgt aufteilen: Randm., 27 M. Grundmuster, 29 M. Zopf, 27 M. Grundmuster, Randm.
Für die Ärmelschrägung beids. 23mal in jeder 4. und noch 10mal in jeder 2. R. 1 M. zun. = 151 M. Die zugen. M. im Grundmuster str.
In 45 cm Ges.-Höhe alle M. abk.
**Ausarbeitung:** Alle Nähte schließen, dabei für den Halsausschnitt 24 cm offenlassen, die Ärmel einsetzen.

# SILVESTER-BUFFET

**Verwöhnen Sie Ihre Partygäste zum Jahreswechsel mit diesen pikanten und süßen Sachen. Genau die richtige Unterlage für die letzte, lange Nacht des Jahres. Als festliches Essen empfehlen wir Karpfen. Als heißen Stimmungsmacher: Punsch**

**1** *Gebratene Kalbsbrust – gefüllt mit Bratwurstfarce, Brokkoli und Tomaten. Portwein und Orangenkonfitüre geben diesem Braten eine besondere Würze*

**2** *Der feine Krabbencocktail ist mit einer pikanten Essig-Öl-Marinade angemacht. Eichblattsalat und frischer Dill verzieren ihn*

**3** *Dieses süß-würzige Chutney aus Orangen und Äpfeln paßt ausgezeichnet zum Kalbsbraten*

**4** *Eine rote Linsensuppe mit Minze, die schnell zubereitet ist*

**5** *Zergeht auf der Zunge: Orangencreme. Die Verzierung: Orangenfilets und Pistazien*

**6** *Ohne Berliner geht es nicht! Diese sind mit roter oder gelber Marmelade gefüllt*

**7** *Knackig frisches Gemüse mit pikanter Käsecreme: Chicorée, Paprika und Staudensellerie*

# SILVESTER-BUFFET

**Die Rezepte:**

## Gefüllte Kalbsbrust

**Zutaten** *(für 15 Personen):*
*2,5–3 kg Kalbsbrust mit Knochen (Knochen von Ihrem Fleischer auslösen und eine Tasche ins Fleisch schneiden lassen), Salz, Pfeffer.*
**Für die Füllung:**
*400 g feine, ungebrühte Bratwürste, 300 g tiefgefrorener Brokkoli, 250 g Tomaten.*
**Außerdem:**
*je 2 Eßlöffel Orangenkonfitüre und Portwein, ¼–½ l Wasser, ⅛ l Portwein.*

**Zubereitung:** Fleisch würzen. Mit Bratwurstbrät. Brokkoliröschen und abgezogenen Tomatenachteln füllen. Zustecken oder -nähen. Konfitüre und Portwein verrühren. Braten damit rundherum einstreichen. Bei 175–200 Grad 2–2½ Stunden braten. Zwischendurch öfter Wasser und Wein angießen. Braten ab und zu mit Fond beschöpfen. Schmeckt warm oder kalt. Dazu Chutney reichen.

## Krabbencocktail

**Zutaten** *(für 15 Personen):*
**Für die Marinade:**
*8–10 Eßlöffel feiner Essig oder Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2–3 Teelöffel Zucker, 1 Teelöffel milder Senf, 30 g gehackte Zwiebel, 5 Eßlöffel Öl.*
**Außerdem:**
*750 g Krabbenfleisch, etwas Eichblattsalat oder Kopfsalat, 1 Bund Dill.*

**Zubereitung:** Zutaten für die Marinade verrühren. Abschmecken. Über die Krabben geben, vermischen und mit Salat verziert anrichten. Mit feingeschnittenem Dill bestreuen. Dazu Schwarzbrot.

## Orangen-Apfel-Chutney

**Zutaten:**
*3 Orangen (ca. 850 g), 500 g Boskop, 125 g Rosinen, 50 g Zucker, 1 Eßlöffel Essig-Essenz, 25 %, ¼ l Flüssigkeit: halb Wasser, halb Orangenlikör, 1 Stück Ingwer in Sirup, ½–1 Teelöffel Curry, 1 Prise Cayennepfeffer.*

**Zubereitung:** Orangen einschließlich der weißen Haut schälen. Fruchtfleisch würfeln, dabei die Kerne entfernen. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Alles zusammen mit den restlichen Zutaten (Ingwer fein schneiden) in einen großen Topf geben und dicklich einkochen lassen (dauert etwa 30 Minuten). Zwischendurch sehr oft umrühren! Heiß in vorbereitete Gläser geben und mit Einmachhaut verschließen. Schmeckt zum Kalbsbraten.

## Rote Linsensuppe

**Zutaten** *(für 15 Personen):*
*1 kg rote Linsen, 5 l Wasser, 200 g Butter oder Margarine, 200 g Mehl, 8 Dosen Tomatenmark à 140 g, 2 l Milch, 8 Teelöffel klare Brühe Instant, ca. 4 Teelöffel Salz.*
**Außerdem:**
*2–4 Bund frische Minze (oder ersatzweise 2–4 Teelöffel getrocknete Pfefferminzteeblätter), 80 g Butter oder Margarine, 4 unbehandelte Zitronen.*

**Zubereitung:** Linsen kurz waschen und verlesen. Mit Wasser aufkochen, abschäumen und 10 Minuten garen. Fett im Topf erhitzen. Mehl auf einmal hineinschütten und anschwitzen. Tomatenmark zugeben und verrühren. Milch zugießen und alles unter Rühren aufkochen. Linsen (mit Flüssigkeit) in die Schwitze rühren. Mit Brühe und Salz abschmecken. Gehackte Minzblättchen in heißem Fett kurz andünsten (auch getrocknete). Vorm Servieren in die Suppe geben. Dazu Zitronenachtel und grob gehackten Paprika reichen. Dazu schmeckt Fladenbrot.

## Knackiges Gemüse mit Käsecreme

**Zutaten** *(für 15 Personen):*
*1 Staudensellerie (ca. 900 g), 2 Paprikaschoten, 2 Chicorée (200 g).*
**Für die Füllung:**
*300 g Kräuterfrischkäse (z. B. Bressot), 200 g Doppelrahm-Frischkäse, 150 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel geriebener Meerrettich.*

**Zubereitung:** Geputzten Sellerie in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, Paprika in schmale „Schiffchen". Chicoréeblätter ablösen. Kräuterfrischkäse glattrühren, beiseite stellen. Restliche Zutaten ebenfalls glattrühren und abschmecken. Gemüse jeweils damit füllen, mit Granatapfelkernen verzieren.

## Orangencreme

**Zutaten** *(für 15 Personen):*
*6 Eier, 2 Teelöffel Orangenschalen-Aroma, 200 g Zucker, 8 Blatt weiße Gelatine, Saft von 2 Zitronen, ½ l frisch gepreßter Orangensaft (etwa 14 Orangen), ¼ l Schlagsahne.*
**Zum Verzieren:**
*1 Orange, einige gehackte Pistazien.*

**Zubereitung:** Eigelb, Orangenschale und Zucker schaumig schlagen. Gelatine einweichen und nach Packungsanweisung auflösen. Zitronen- und Orangensaft unter die Eigelbmasse rühren. Etwas von der Masse mit der aufgelösten Gelatine verrühren und erst dann unter die große Menge geben. Kalt stellen, bis die Orangencreme anfängt zu gelieren. Dann steifgeschlagene Sahne und Eischnee unterziehen. Kalt stellen und verzieren.

## Berliner Pfannkuchen

**Zutaten** *(für ca. 18 Stück):*
**Für den Teig:**
*500 g Mehl, 1 Päckchen Trockenbackhefe, knapp ¼ l lauwarme Milch, 75 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 2 kleine Eier, 50 g Butter oder Margarine.*
**Außerdem:**
*etwa 200 g rote oder gelbe Marmelade, 1 Eiweiß, ca. 1 kg Ausbackfett, 250 g Puderzucker, etwas rote Speisefarbe, 3–4 Eßlöffel Wasser.*

**Zubereitung:** Hefeteig zubereiten. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Nochmals durchkneten. Etwa 1 cm dick ausrollen und Kreise (∅ 8 cm) ausstechen. Die Hälfte davon mit einem Klecks Marmelade versehen. Ränder mit Eiweiß bepinseln und mit restlichem Teig abdecken. Ränder gut andrücken. Wieder gehen lassen. Berliner in heißem Fett etwa 4 Minuten backen. Abtropfen lassen. Warm mit Puderzucker bestäuben oder rosa Guß darübergeben. ▷

„Das ist ja ein wahres Festessen.“

**Champagner Kraut.**
**Das fruchtig-milde**
**Weinsauerkraut**
**von Hengstenberg.**

Auch in Österreich erhältlich

Hengstenberg

**...wir machen aus Gutem das Beste.**

„Ist ja auch Champagner Kraut!“

H.T.&P. München

*Servieren Sie Ihren klassischen Karpfen blau mal mit gedünstetem Porree und Äpfeln. Das schmeckt ausgezeichnet. Dazu passen Sahnemeerrettich, zerlassene Butter und Petersilienkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen trockenen Weißwein*

# SILVESTER-KARPFEN

## Karpfen blau mit Porree und Äpfeln

**Zutaten** *(für 4 Personen):*
*2 kleine Karpfen á ca. 1 kg oder 1 großer von etwa 2 kg,*
*2 Stangen Porree (300 g),*
*2 säuerliche Äpfel (400 g),*
*Saft 1 Zitrone,*
*evtl. 1–2 große, rohe Kartoffeln,*
*ca. ¼ l Weinessig,*
*¼ l Wasser, ¼ l Weißwein,*
*einige Gewürz- und Pfefferkörner, Salz,*
*50 g Butter oder Margarine,*
*Pfeffer.*

**Zubereitung:** Karpfen schon vom Fischhändler ausnehmen und entweder ganz oder in Portionen teilen lassen. Porree putzen, waschen und in Ringe, Äpfel in Stifte schneiden. Äpfel sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
Karpfen waschen – aber dabei beachten, daß die Haut nicht beschädigt wird, denn sonst färbt sie sich nicht gleichmäßig blau. Das Innere des Karpfens mit Salz einreiben. Dann dem Fisch jeweils 1–2 Kartoffeln (je nach Größe) in die Bauchhöhle setzen, damit er steht. Nun langsam mit kochendem Weinessig übergießen – und zwar so lange, bis sich die Haut schön blau färbt. Wasser, Wein und Gewürzzutaten in einem Spezial-Fischtopf oder einem anderen entsprechend großen Topf 10 Minuten kochen lassen. Karpfen hineinsetzen und zugedeckt 30–40 Minuten gar dünsten. Inzwischen den Porree in heißem Fett etwa 10 Minuten dünsten. Apfelspalten nur 3–4 Minuten mitdünsten. Abschmekken. Karpfen mit Gemüse anrichten.

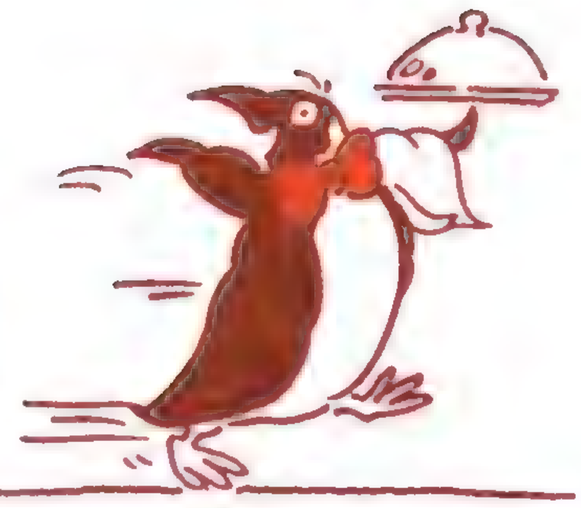
## Karpfen nach Art der Provence

*(Nicht abgebildet)*

**Zutaten** *(für 4 Personen):*
*1 Karpfen von etwa 2 kg.*
**Für die Kräutermasse:**
*2 gehackte Knoblauchzehen,*
*1 gehackte Zwiebel (50 g),*
*100 g gehackte Champignons,*
*1 Eßlöffel Paniermehl,*
*je ½ Bund Schnittlauch, Petersilie und Dill,*
*1 Teelöffel Kräuter der Provence,*
*Salz.*
**Für die Soße:**
*⅛ l Weißwein,*
*2 Eßlöffel Zitronensaft,*
*4 Tomaten (200 g),*
*3 Zwiebeln (125 g),*
*20 g flüssige Butter oder Margarine.*

**Zubereitung:** Aus dem küchenfertigen Karpfen auf einer Seite vom Rückgrat zur Bauchöffnung hin drei bis vier etwa 2 cm breite Streifen herausschneiden. Zutaten für die Kräutermasse verrühren und in die herausgeschnittenen Partien füllen, fest andrücken. Nun den Karpfen in eine feuerfeste Form legen oder in die Fettfangschale. Evtl. zurückgebliebene Kräutermasse in den Karpfen füllen. Fisch mit Wein und Zitronensaft übergießen. In die Tomaten ein Kreuz ritzen und zusammen mit den Zwiebelringen zum Fisch geben. Im Backofen bei 200 Grad etwa 40–45 Minuten garen. Nach 20 Minuten das Fett über den Karpfen verteilen. ▷


MENÜ DAHEIM



Anruf genügt!

| HAMBURG | ESSEN | FRANKFURT | STUTTGART | MÜNCHEN | BERLIN |
|---|---|---|---|---|---|
| 040/232744 | 0201/590061 | 069/439899 | 0711/483782 | 089/3518075 | 8529058 |

**Frostfrische Menüs direkt ins Haus**

Ich bestelle:

☐ den 28-Tage-Diätplan gratis ins Haus.

☐ _____ Probierpaket(e) à 7 Diabetiker-Menüs zum Preise von DM 53,- pro Paket, incl. Mwst. Lieferung frei Haus. Ohne weitere Abnahmeverpflichtung.

Name/Vorname: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Bitte Telefon-Nr. angeben: _____

☐ Ich bin Diabetiker. ☐ Ich bin kein Diabetiker.

Den Coupon schicken Sie bitte an:
MENÜ DAHEIM GMBH, Uhlenhorster Weg 21, 2000 Hamburg 76

FS

# SILVESTER-PUNSCH

**1** *Feiner Weißweinpunsch mit Apfelsaft, Arrak, Vanille und Mandellikör. Eine hübsche Dekoration sind die Karambolenscheiben. Statt dieser exotischen Frucht können Sie auch Kiwischeiben verwenden*

**2** *Rotweinpunsch mit Rum und Honig. Schmeckt besonders würzig durch Nelken, Zimt, Mandeln und Rosinen*

**3** *Ein gehaltvoller Rotweinpunsch mit Datteln und Feigen*

[redacted]

[redacted]

## Weißweinpunsch

**Zutaten** *(für ca. 10 Gläser):*
*1½ l Weißwein,*
*½ l Apfelsaft,*
*6–8 Eßlöffel Arrak oder Rum,*
*etwa 120 g Zucker,*
*4–5 Vanilleschoten,*
*1 Stück unbehandelte Zitronenschale,*
*10 Eßlöffel Amaretto (Mandellikör).*
**Außerdem:**
*1–2 Karambolen (exotische Frucht) oder 1 Kiwi.*

**Zubereitung:** Wein, Apfelsaft, Arrak, Zucker, eingeritzte Vanilleschoten und Zitronenschale in einem Topf erhitzen. Bitte nicht kochen! Mit Mandellikör abschmecken. Zum Schluß in Scheiben geschnittene Früchte zugeben und servieren.

## Rotweinpunsch mit Honig, Mandeln und Rosinen

**Zutaten** *(für ca. 10 Gläser):*
*¼ l Wasser, 250 g Honig,*
*¼ l Rotwein,*
*etwa 300–400 ml Arrak oder Rum,*
*1 Stück Zimt,*
*6 Gewürznelken,*
*Saft und Schale 1 unbehandelten Zitrone,*
*40 g gehackte Mandeln,*
*50 g Rosinen,*
*1–2 Eßlöffel Zucker.*

**Zubereitung:** Wasser, Honig, Wein, Arrak, Gewürzzutaten, Mandeln und Rosinen in einem Topf langsam erhitzen. Nicht kochen! Mit Zucker abschmecken.

## Rotweinpunsch mit Datteln und Feigen

**Zutaten** *(für ca. 10 Gläser):*
*¼ l Wasser,*
*100–150 g weißer Kandis,*
*je 150 g getrocknete Feigen und Datteln,*
*¼ l Rotwein, ¼ l Rum,*
*1 Stange Zimt,*
*4 Gewürznelken,*
*Schale 1 unbehandelten Zitrone, etwas Orangenschalen-Aroma.*

**Zubereitung:** Wasser und Kandis in einem Topf aufkochen. Früchte fein schneiden. Zusammen mit Wein, Rum und Gewürzzutaten in den Topf geben. Langsam erhitzen. Bitte nicht kochen! Abschmekken und heiß servieren.

## Johannisbeer-Teepunsch

*(Nicht abgebildet)*

**Zutaten** *(für ca. 10 Gläser):*
*1 l Wasser,*
*6 Beutel Hagebuttentee (à für 2 Tassen),*
*1 l roter Johannisbeersaft,*
*Saft 1 Zitrone,*
*2 Vanillestangen,*
*3 Gewürznelken,*
*1 Zimtstange,*
*150–200 g Zucker.*
**Außerdem:**
*1 kleines Glas Kaiserkirschen (195 g Abtropfgewicht).*

**Zubereitung:** Hagebuttentee zubereiten. Danach mit Johannisbeersaft und Gewürzzutaten langsam in einem Topf erhitzen. Mit Zucker nach Geschmack süßen. Zum Schluß abgetropfte Kirschen zugeben und heiß servieren.


Provital
PLUS Fleisch MINUS Fett
40% Fett weniger

NEU: Für Kalorienbewußte

Mit **„Provital PLUS Fleisch MINUS Fett"** macht gesünder essen Spaß. 40% Fett weniger als herkömmlich und dennoch voller Wurstgeschmack! Der spezielle Provital-Vorteil für Kalorienbewußte: Wählen Sie zwischen vakuumverpackter Wurst im Kühlregal und frischem Aufschnitt an der Bedienungstheke. Überall und zu jeder Gelegenheit Provital! Zum Frühstück die feine **Kalbsleberwurst Ia.** Am Arbeitsplatz die leckere **Kalbslyoner.** In der Schule die herzhafte **Teewurst Ia.** Bei der Party die knackige **Salami.** Auf Reisen die gute **Cervelatwurst.** Beim Richtfest die **Landleberwurst Ia.** Für nette Gäste die köstliche **Kaiserjagdwurst.**

**Provital: Das schmeckt.**

Hier finden Sie Anregungen für Ihren täglichen Speisezettel. Mit Zutaten, die jetzt gerade frisch und preiswert sind. Dazu Verfeinerungstips

# Ein richtiges Winteressen: Sauerkraut mit Geräuchertem

**Donnerstag**

Tomatensuppe, gebackenes Mozzarellabrot, Eisbergsalat, Quarkspeise.

Eier (5 Stück) mit Salz und Muskat verschlagen. 8 Scheiben Weißbrot (à 20 g) nebeneinander hineinlegen, nach etwa 3 Minuten wenden. Die Scheiben mit einem Bratenwender herausnehmen. 150 g Mozzarellascheiben auf 4 Scheiben Weißbrot verteilen. Mit 4 Teelöffel gehackter Petersilie bestreuen. Mit den übrigen Scheiben jeweils abdekken. Brot von jeder Seite ca. 4 Minuten in 100 ml heißem Öl goldbraunbraten. (Für 4 Personen.)

**Freitag**

Fenchelgemüse, Schinken, Kartoffeln. Unser Tip: Fenchelgemüse mit Eiermilch und Käse überbacken.

**Samstag**

Steckrübeneintopf, Schokoladenflammeri. Unser Tip: Geräucherte dicke Rippe mit den Steckrüben garen.

**Sonntag**

Schweinenacken, Rotkohl, Kartoffelklöße. Unser Tip: Schweinenacken mit in Paniermehl gewälzten Äpfeln und Rosinen füllen.

**Montag**

Pellkartoffeln, Kräuterquark, Erdbeereis mit Früchten. Unser Tip: Quark mit Ketchup und Senf abschmecken.

**Dienstag**

Gekochte Eier, Senfsoße, Kartoffeln, Rote-Bete-Salat. Unser Tip: Speckwürfel auslassen und zur Soße geben.

**Mittwoch**

Bratkartoffeln, Sauerfleisch, Remoulade. Unser Tip: Remoulade mit Joghurt und frischen Kräutern abschmecken.

**Donnerstag**

Champignoncremesuppe, Grießknödel, Aprikosenkompott. Unser Tip: Knödel in geröstetem Mandel-Zimt-Zucker-Gemisch wälzen.

**Freitag**

Fischfilet, Kräutersoße, Salzkartoffeln, Apfelsinen. Unser Tip: Porree- und Möhrenstreifen mit dem Fisch dünsten.

**Samstag**

Gefüllte Gemüsezwiebeln, Specksoße, Kartoffeln. Unser Tip: Zwiebeln mit Kalbswurstbrät und Erbsen füllen.

**Sonntag**

Sauerkraut „Elsässer Art", Kartoffelpüree, geröstete Zwiebelringe.

Fotos: Arnold Zabert, Peter Frese

Zwiebelwürfel (100 g) in 50 g Gänseschmalz glasig dünsten. 1 kg Sauerkraut, 5 Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer und ¼ l Riesling zufügen. 750 g geräucherte und gepökelte Schweineschulter und 500 g durchwachsenen, geräucherten Speck zugeben. Zirka 1 Stunde garen. 750 g Kassler zugeben und 30 Minuten weitergaren. In den letzten 10 Minuten 6 Würstchen miterwärmen. (Für 6 Personen.)

**Montag**

Schweinekotelett, Rosenkohl, Salzkartoffeln. Unser Tip: Zum Rosenkohl eine Käsesoße reichen.

**Dienstag**

Brathähnchen, Champignonreis, Vanillecreme. Unser Tip: Hähnchen in Rotwein schmoren.

**Mittwoch**

Königsberger Klopse in Kapernsoße, Salzkartoffeln, Apfel-Möhren-Rohkost. Unser Tip: Soße mit Eigelb legieren.

# Das Salz der Alpen...

# JETZT GÜNSTIG

Tips fürs Einkaufen

## Rosenkohl – besonders zart

In Gemüsegeschäften oder auf Wochenmärkten – überall sehen Sie jetzt die kleinen, zarten, grünen Kohlköpfchen. Sie zählen zu den feinsten Wintergemüsen, die wir kennen. Das Kilo gibt es für ungefähr 2,20 DM.
Die Knospen sollen dicht und geschlossen sein, keine gelben oder gar welken Außenblätter haben. Übrigens: Ähnlich wie Grünkohl entwickelt Rosenkohl erst nach dem ersten Frost seine Vorzüge. Er ist dann zarter und noch schmackhafter. Beim Putzen nur den Strunk etwas abschneiden und evtl. die äußeren Blätter entfernen.
Hier ein paar Serviertips: Die garen Röschen mit etwas geriebenem Muskat würzen und mit zerlasse-ner Butter oder Margarine anrichten. Oder kleingehacktes Ei oder knusprige Speckwürfel darübergeben. Köstlich schmeckt er auch, wenn Sie ihn mit geriebenem Käse überbakken. Das paßt als Beilage zu Schweinebraten, Frikadellen, Pökelfleisch oder Wild. Rosenkohl eignet sich auch für winterliche Eintöpfe und Aufläufe.

Sehr gut schmeckt Rosenkohl in krosser Teighülle. Dafür 125 g Mehl, Salz, 2 Eigelb, 2 Eßl. Öl, 200 ml Bier und 2 Eischnee verrühren. Mindestens 30 Min. quellen lassen. Geputzten Rosenkohl mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Mehl bestäuben und in den Teig tauchen. In heißem Fett (175 Grad) etwa 12 Minuten ausbacken.

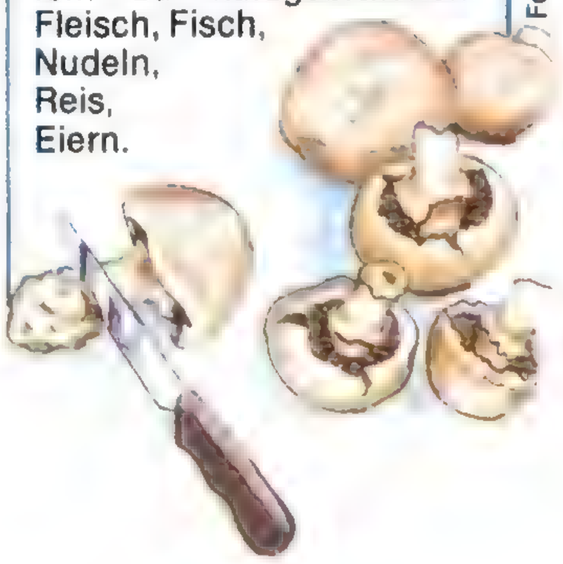
## Schwarzwurzeln – ein delikates Wintergemüse

Sie finden die spargelähnlichen Stangen von November bis März auf dem Markt. Beim Schälen entsteht viel Abfall. Rechnen Sie deshalb pro Person 375–500 g. Wichtig beim Vorbereiten: Legen Sie die Stangen nach dem Schälen sofort in Mehl-Essig-Wasser, damit sie nicht braun werden. Unser Tip: Kalbsgulasch mit Zwiebeln bräunen, mit Brühe auffüllen. In Stücke geschnittene Schwarzwurzeln und Kartoffeln mitgaren. Nach Geschmack würzen.

Sehr delikat: dieser winterliche Eintopf aus Schwarzwurzeln

## Champignons – köstlich auch roh

Die Zuchtchampignons stehen uns das ganze Jahr über zur Verfügung. Eine Delikatesse, die nicht teuer ist. Ungeputzt kosten 500 g etwa 3,80 DM und geputzt 5,– DM. Wählen können Sie zwischen ganz weißen und mehr oder weniger bräunlichen Sorten. Roh schmekken Champignons ausgezeichnet als Salat. Gegart fein zu kurzgebratenem Fleisch, Fisch,
Nudeln,
Reis,
Eiern.



Fotos: Lutz Hiller (1), Arnold Zabert (1); Zeichnung: Nomeda von Oldenburg

## IM ANGEBOT

**Jetzt preiswert:**
Sellerie
Möhren
Kohl
Steckrüben
Kartoffeln
Äpfel
Birnen
Apfelsinen
Mandarinen
Grapefruits
Bananen
Avocados
Kiwis
Ananas
Nüsse

**Sonderangebote:**
Gänse und Puter (tiefgefroren)
Brathähnchen (tiefgefroren)
Schweinefleisch
Rouladenfleisch
Schmorfleisch
Wild

## Frische Forellen: preiswerte Angebote

Da diese edlen Fische in großen Mengen gezüchtet werden, sind sie jederzeit zu haben. Oft schon für 9,– DM pro Kilo (2 Stück) und sogar darunter. Wichtig für „Forelle blau": Verletzen Sie beim Säubern die Schleimschicht nicht. Denn nur dann erhält die Forelle durch den Essig die gewünschte blaue Farbe.

...die Geschmackskraft
der Natur

# HAUS &

Für einen so üppig blühenden Weihnachtskaktus ist hohe Luftfeuchtigkeit wichtig. Sprühen bekommt ihm besonders gut

## Frage an den Pflanzendoktor

**Wie pflege ich den Weihnachtskaktus?**

Was kann ich tun, damit mein neuer Weihnachtskaktus lange und im nächsten Jahr wieder blüht?

Marion Fischer, Kiel

Bis in den März hinein kann der Weihnachtskaktus in voller Blüte stehen. Er braucht reichlich Wasser, Temperaturen bis 20 Grad und – bei trockener Heizungsluft – versprühtes Wasser. Temperaturwechsel und Drehen des Topfes schaden ihm. Nach der Blüte wird der Weihnachtskaktus in kalkfreie Humuserde umgetopft und so wenig gegossen, daß die Glieder schrumpeln. Ab Ende April reichlich gießen und wöchentlich düngen. Die Ruhepause ab Ende Oktober (wenig gießen, 15 bis 17 Grad) bereitet ihn auf die neue Blüte im November oder Dezember vor.

## Regen-Orakel

Möchten Sie – für die Gartenplanung – jetzt schon wissen, wann es 1986 besonders viel regnen wird? Dann befragen Sie das alte Nußschalen-Orakel: Stellen Sie zwölf numerierte, mit Salz gefüllte Nußschalen am Heiligen Abend vor die Tür oder auf den Balkon – regengeschützt. Am Weihnachtsmorgen kippen Sie die Nußschalen aus und sehen nach, in welcher das Salz besonders feucht geworden ist. Vielleicht in Nummer drei und Nummer sieben? Dann wird es im März und im Juli am meisten regnen.

## Immer griffbereit

Ein kleiner Wandhaken macht es möglich: Bügelbrett und Bügeleisen sind – an einem Platz untergebracht – schnell zur Hand. Im Schrank oder in einer Abstellkammer wird der Haken fest angeschraubt. Jedes Bügelbrett und jedes Bügeleisen kann platzsparend daran aufgehängt werden.

Zu haben in Kaufhäusern und in Haushaltswaren-Fachgeschäften für ca. 11,– DM (Hailo).

## Eine oder zwei Katzen – was ist besser?

Der Streit, ob Katzen nun Gruppen- oder Einzeltiere sind, ist unter Fachleuten noch lange nicht entschieden. Tierfreunde wissen längst, daß es Katzen gibt, die lieber nur mit ihrem Menschen, andere, die gern in Katzengesellschaft leben. Wenn Sie sich also eine zweite Katze ins Haus holen wollen, probieren Sie es erst einmal mit einer geliehenen aus. Bekannte werden ihre Katze bestimmt für ein Wochenende verleihen. Wenn der Versuch gutgeht, sollten Sie als zweite Katze ein jüngeres Tier auswählen, das die Hausrechte der alten anerkennt. Beobachten Sie einige Wochen lang, ob sich die beiden gut aneinander gewöhnen und ob jede zu ihrem Recht kommt. Wenn nicht, müssen Sie sich von der neuen Katze wieder trennen.

Man sieht's, die beiden Katzen kommen gut miteinander aus

# GARTEN

## Pflanzen · Tiere · Haushalt · Umwelt

### Vorsicht mit Mistelzweigen

Mistelzweige gibt es jetzt überall im Blumenhandel. Als weihnachtliche Dekoration über die Tür gehängt, bleiben sie auch ohne Wasser lange grün. Und nach englischer Sitte darf darunter reichlich geküßt

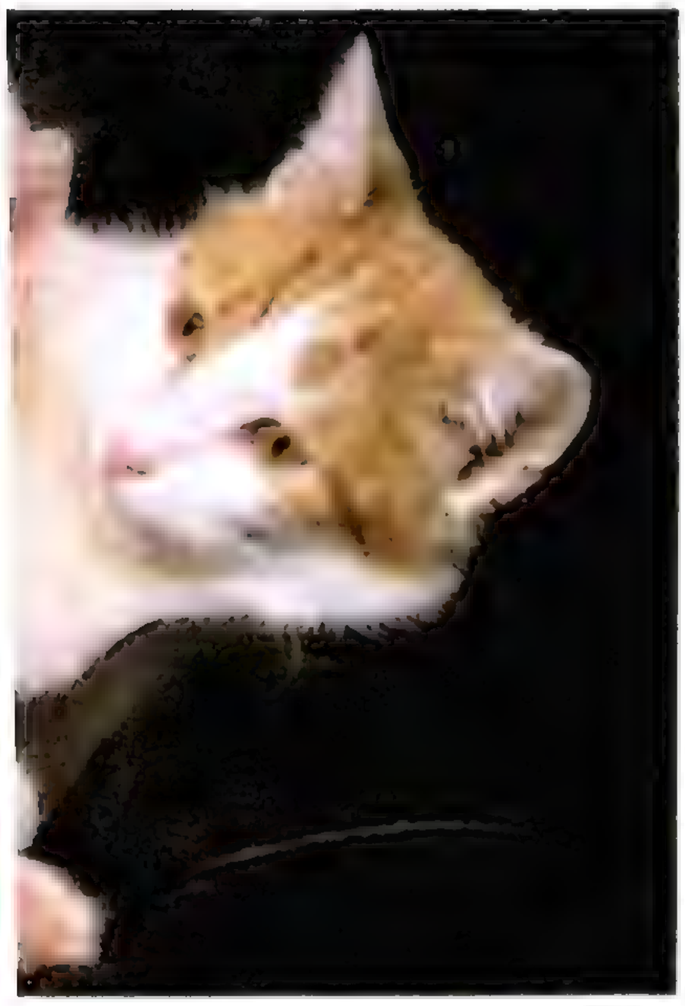
Hübscher Brauch aus England: ein Mistelstrauß über der Tür

werden. Aber hängen Sie die Zweige hoch, wenn Sie Kinder haben. Misteln sind giftig – niemand sollte von Blättern oder Beeren kosten.

1. Stecken Sie vier Zahnstocher in den Avocado-Kern.
2. Geben Sie Wasser in ein Glas. Legen Sie den Kern so auf den Glasrand, daß er das Wasser eben berührt. Die ersten Wurzeln zeigen sich nach etwa fünf Wochen.
3. Bald nach dem Eintopfen sind auch die ersten Blätter da.

### Zimmerpflanzen aus der Speisekammer

Frische exotische Früchte gibt es in jedem Supermarkt. Aus ihren Kernen lassen sich prachtvolle Zierpflanzen heranziehen. Zum Beispiel Avocadobäumchen: Den Kern waschen, enthäuten, in einem durchlöcherten Joghurtbecher oder mit Zahnstochern (siehe Zeichnung) auf ein Glas Wasser legen. Warm und nicht zu dunkel stehenlassen, bis sich ein Trieb und kräftige Wurzeln gebildet haben. In sandhaltige Erde umtopfen (der Kern darf ein Stück herausgukken). Regelmäßig gießen, alle drei Wochen düngen. Die Pflanze wächst buschiger, wenn die Triebspitzen ausgekniffen werden. Auch Dattelpalmen lassen sich zu Hause ziehen. Den Kern einer frischen Dattel senkrecht einen Zentimeter tief in die Erde stecken (der Trieb kommt aus der geschlitzten Seite). Bei 21 Grad, zum Beispiel auf einem Heizkörper, zeigt sich nach sechs bis acht Wochen das erste Blatt. Dann schön hell stellen und regelmäßig gießen. Einen Kaffeebaum zieht man aus unbehandelten Bohnen (Pflanzenhandel). Sie keimen in feuchter Anzuchterde bei 25 Grad unter Klarsichtfolie. Im Topf stellt man sie dann ans Fenster. Der Kaffeebaum mag es am liebsten hell ohne pralle Sonne. Regelmäßig gießen und die Luft feucht halten. Zugluft vermeiden. Weiße, nach Jasmin duftende Sternblüten entwickeln sich zum erstenmal nach drei bis fünf Jahren. Die Früchte färben sich knallrot und enthalten zwei Kaffeebohnen.



## Umwelt-Tips unserer Leserinnen

### Getränke in Pfandflaschen

Gerade zu den Festtagen lohnt es sich, die vielen Erfrischungsgetränke, das Bier und sogar den Landwein in Pfandflaschen zu kaufen. Die kann man nach dem Fest zurückgeben, statt sie in den Glascontainer zu werfen. Wiederverwertung von Altglas ist für die Umwelt schließlich nur die zweitbeste Lösung.

Petra Millstein, Hameln

Fotos: Wetterwald, H. P. Kupper, Reinhard-Tierfoto, Dr. Jesse; Zeichnungen: Starzman (1). „Das große Buch für kleine Gärtner", Coppenrath Verlag, Münster (3)

## Entdecken Sie eine neue Welt:

# CHINA

**Nach Jahrzehnten der Isolation hat das Reich der Mitte seine Grenzen geöffnet. Touristen erleben ein faszinierend fremdes Land im Umbruch. Höhepunkt jeder Reise sind die großen Städte**

*Himmelstempel in Peking mit einem Dach aus 50 000 blauen Glasurziegeln*

*Die 6000 Kilometer lange Mauer zieht sich von der Bohai-Küste bis in die Wüste Gobi*

*Auf dem Marktstand ausgebreitet: die wichtigsten Zutaten für die chinesische Küche*

*Steinfiguren auf der „Straße der Tiere". Sie führt zum größten der 13 Ming-Gräber*

*Farbenprächtige Blüten sind traditionelle Motive der chinesischen Seidenmaler*

Peking: Die „Verbotene Stadt" ist ein Museum, im Himmelstempel und Sommerpalast trinken die Chinesen Coca-Cola. Mao ist nur noch Erinnerung. Aber Chinas Hauptstadt ist lebendiger denn je. Sie quillt über vor Menschen. Zu Fuß und auf Fahrrädern. Dazwischen Unmengen von Lastwagen und Taxen – und Staatskarossen, die sich rücksichtslos hupend Platz verschaffen. Privatwagen gibt es noch nicht. Das menschenreichste Land der Erde (über eine Milliarde) präsentiert sich Touristen aus Europa erdrückend voll, aber gerade dadurch

# Seit Maos Tod ist alles anders

*Fortsetzung von Seite 109*

faszinierend und fremd. Auf dem Tiananmen-Platz – dem größten der Welt (40 Hektar) – windet sich eine Menschenschlange zu Maos Mausoleum: Chinesen aus der Provinz, die alle hin und wieder zur Stippvisite in die Landeshauptstadt geschickt werden. Pflichtprogramm für sie ist immer noch Maos Mausoleum. Mao-Bilder sieht man jedoch nicht mehr am Straßenrand und in öffentlichen Gebäuden. Dafür werben jetzt riesige Plakate für neue Hotels, japanische Uhren und Waschmaschinen an jeder Ecke. Deutliches Zeichen für das wachsende Interesse der Chinesen an ausländischen Waren und Touristen.

Schlangen von Touristen ziehen zu den Sehenswürdigkeiten: zu den Rundbauten des Himmelstempels (15. Jahrhundert) mit seinen leuchtendblauen Ziegeldächern. Zum bezaubernden Sommerpalast mit Pavillons, Seen und Steingärten. Doch vor allem zum Kaiserpalast, der „Verbotenen Stadt", die seit 60 Jahren Museum ist. Eine Anlage (1406–1420) mit unzähligen Gebäuden, streng getrennt nach privatem und offiziellem Bereich, mit zinnoberroten Toren und gelben Ziegeldächern. Würdevoll und prachtvoll.

Seit Maos Tod weht auch im Städtebau ein neuer Wind. Es wird wieder mehr im traditionellen Stil gebaut. In der Altstadt ist gerade eine sanierungsbedürftige Antiquitätengasse ganz in altchinesischer Art hergerichtet worden: geschwungene Ziegeldächer, holzgeschnitzte Tür- und Fensterrahmen. Die angebotenen Waren sind zwar nicht alle antik, aber auch die neuen Tuschsteine, Jadeschnitzereien, Lackarbeiten, Seidenstickereien, Rollbilder sind wunderschönes Kunsthandwerk. Was älter als 80 Jahre ist, dürfen Touristen sowieso nicht mit nach Hause nehmen.

Zu einem Besuch in Peking gehört natürlich ein Pekingentenessen. Ein exotisches kulinarisches Erlebnis. Zunächst werden die aufgeblasenen, kroßgebratenen Enten dem Gast komplett präsentiert, dann in ihre Teile zerlegt und stückchenweise serviert. Als Vorspeise gibt's die Füße, Brust und Leber mit Gemüse; als Hauptgang die knusprige, pergamentdünne Haut, die man in Teigtaschen schiebt. Von der Erbse bis zum Fleischstückchen wird alles mit Stäbchen gegessen. Ein schwieriges Ritual für Europäer. Dafür üben in einigen Restaurants die Chinesen eifrig das Essen mit Messer und Gabel.

Beim Ausflug an die Mauer, jenes 6000 Kilometer lange Bauwerk, das amerikanische Astronauten sogar vom Mond aus erkennen konnten, wird einmal mehr klar, daß China im Umbruch ist. Die Straße ist verbreitert worden, um den Touristenstrom besser aufnehmen zu können. Und an dem gigantischen Bauwerk haben sich etliche Souvenirläden und fliegende Händler etabliert. Zu Maos Zeiten war das streng verboten. Heute dürfen Chinesen überall kleine Geschäfte am Straßenrand einrichten. Und sie tun es fleißig. Denn das neue, private Geschäft ist verlockend für die Menschen, die nur an niedrige Löhne und spartanisches Leben gewöhnt sind.

Nicht einmal die Straße zu den würdevollen Minggräbern – zwischen Peking und Mauer – wurde verschont. Auch zwischen den monolithischen Riesen-Elefanten, -Kamelen, -Löwen und -Fabelwesen, die die Straße paarweise säumen, sind Andenkenbuden aufgereiht. Und die Kinder der Verkäufer rufen den Fremden fröhlich „bye, bye" zu. Sie lernen den Umgang mit den Fremden schnell.

## An der Großen Mauer blüht das Geschäft mit den Touristen

Sian (Xi'an) liegt mitten in China. Vor unserer Zeitrechnung war es die Hauptstadt von elf Herrschergeschlechtern. 1974 rückte sie plötzlich ins Licht der Weltöffentlichkeit, als ein Kaisergrab aus der Quinzeit (221–207 v. Chr.) bei einer Brunnenbohrung entdeckt wurde. Inzwischen sind 3000 tönerne Soldaten, einige mit Pferd und Wagen, ausgegraben worden. Lebensgroße Figuren, jede mit einem anderen Gesichtsausdruck. Eine ganze Armee, ein sensationeller archäologischer Fund, obwohl man noch nicht einmal bis zum Grab selbst vorgedrungen ist.

In der Stadt zwischen straßenbreiten hohen Mauern dasselbe Bild wie in Peking: Der Konsum blüht. Ein junges Mädchen hat ihren Nähkorb am Bordstein aufgestellt und flickt Jakkenrisse und durchgescheuerte Hosenböden gleich an Ort und Stelle. Junge Männer haben die lange verpönten Rikschas wieder herausgekramt und warten auf Kundschaft. In

*Neun Millionen Menschen sollen in der Haupt-*

*Drachen in allen Variationen. Aus dunnem Paier basteln Chinesen die traditionellen Fabeltiere*

*Tausende von lebensgroßen Terrakotta-Kriegern im Kaisergrab von Sian, das 1974 entdeckt wurde*

*Kleiderverkauf in Sian. Die ehemalige Kaiserstadt ist heute ein Zentrum der Textilindustrie*

stadt Peking leben. Fast alle haben ein Fahrrad

Kindergarten einer Kommune in Shanghai. Hier werden die Jüngsten auf die Schule vorbereitet

Tempel des Jadebuddhas in Shanghai – ein Kloster mit prachtvollen buddhistischen Skulpturen

China – der drittgrößte Staat der Welt

rollenden Garküchen dampfen Nudeln, Reis und Fleisch. Besonderer Andrang herrscht an Ständen, die Anzüge und Krawatten europäischer Machart verkaufen.

Shanghai. Auf der Nanking Road, der Hauptgeschäftsstraße, herrscht tagtäglich ein unbeschreibliches Gedränge. Man wird einfach im Menschenstrom mitgeschwemmt. Voll ist es auch am Bund, der einstigen Prachtstraße am Huang Pu Fluß mit europäisch anmutenden Monumentalbauten der 20er und 30er Jahre, als ausländische Firmen hier das große Geschäft machten. Auf Schritt und Tritt spürt man, daß Shanghai eine der größten Städte der Welt ist. Wo nur sind Chinesen allein? Selbst im idyllischen Yu Yuan Garten in seinen Felsgruppen, Pavillons und Wasserläufen läßt sich kein einsames Plätzchen finden.

Kanton (Guangzhou). Kanton ist die chinesische Stadt, die sich am frühesten und am weitesten dem Westen geöffnet hat. Als internationale Messestadt nahe bei Hongkong, mit dem es durch Züge und Busse verbunden ist, war es dem übrigen China schon immer weit voraus.

Das subtropische Klima trägt außerdem zur lockeren Lebensart der Kantonesen bei. Hier tragen viel mehr Frauen Röcke und bunte Kleidung, viel weniger Zöpfe und Pagenkopf. Und Liebespaare gehen in aller Öffentlichkeit Hand in Hand. Das war vor Jahren noch undenkbar.

Für Touristen ist der Freimarkt ein Muß. Ein besonderes Erlebnis. Etwas Vergleichbares findet man in Europa nicht. Da gibt es einfach alles – vom getrockneten Rattenschwanz bis zum frischen Ingwer und lebenden Frosch.

Ein köstliches Beispiel kantonesischer Küche wird als Dinner auf dem Schiff serviert, das Touristen gemächlich den Perlfluß auf- und abfährt. Ein zwölfgängiges, dreistündiges Menü mit gebackenen Krabben, gebratener Ente, sehr fremdartigen Pilzen, Kürbissuppe, Froschfleisch in Gemüse, süß-sauren Krebsen – chinesische Küche vom Feinsten, wie es sie in Europa nicht gibt.

Auch Kantons Hotels haben sich gemausert. Paradestück ist „The White Swan Hotel", ein modernes Hochhaus am Perlfluß. Es wurde gerade in die feine Riege der „Leading Hotels of the World" aufgenommen. Ein architektonisches Meisterwerk, mit Wasserfall im feudalen Foyer und seidenen Decken in den Zimmern. Ganz im aufwendigen Stil der Singapur- und Hongkong-Hotels. Der Tourist sieht's mit Staunen, daß die Bedienung traditionelle, enge Schlitzkleider á la Suzie Wong trägt, während draußen noch der blaue Baumwollanzug dominiert und die Chinesin sich kaum einen Lippenstift leisten kann. Chinesisches Kontrastprogramm. China im Wandel.

*Karin Schumann*

## Das sollten Sie wissen:

**Preise:** Reisen durch China werden von vielen Reiseveranstaltern angeboten, sind aber auch auf eigene Faust möglich. Wir haben ein Programm des Veranstalters „airtours" mitgemacht. Eine 14tägige Chinareise kostet dort ab 5240,– DM, einschließlich Flug mit Linienmaschinen ab und bis Frankfurt, Rundfahrten lt. Programm, Vollpension usw. „airtours" hat einen Prospekt mit 47 China-Reisevorschlägen für 1986 herausgebracht.

**Klima:** Reisen werden das ganze Jahr hindurch angeboten. Im Norden ist es im Winter kalt, im Süden im Sommer feucht und heiß. Wer eine Tour von Norden nach Süden oder umgekehrt macht, hat im Frühjahr und Herbst die geringsten Klimaumstellungen.

**Papiere:** Reisepaß, Visum (wird bei Gruppenreisen vom Veranstalter besorgt). Individualreisende beantragen ein Visum bei: Chinesische Botschaft, Kurfürstenallee 12, 5300 Bonn-Bad Godesberg.

**Auskunft:** Im Reisebüro und beim Fremdenverkehrsamt der Volksrepublik China, Eschenheimer Anlage 28, 6000 Frankfurt 1.

Fotos: Urs F. Kluyver; Karte: Dieter Wullkopf

# NICHT VERSÄUMEN: DIE

**Ein fröhlicher Auftakt für den Tag:** Spiegelei in Herzform. Dazu gibt's gerösteten Toast mit frisch gepreßtem Orangensaft

**Ein Spaß zum Abendessen:** Fruchtiger Salat, mit Grapefruit, Mozzarella, Tomaten, Oliven und Tomaten – als lustiges Gesicht angerichtet

20 Pfund in 4 Wochen

# Gute-Laune-Diät

1. Teil

## So überlisten Sie Ihren Hunger

*Leckere Gerichte für die ersten 14 Tage mit Tips und Tricks zum Durchhalten*

**Zu gewinnen:**

**Urlaub auf dem Traumschiff**

Kreuzfahrten für über 70 000 Mark! Wie wär's mit 15 Tagen durch die Karibik? Machen Sie mit!

**Prominente Frauen verraten Ihre Schönheitstricks**

Zum Beispiel Linda Evans. Wie sie sich von Kopf bis Fuß schön, fit und gesund hält, lesen Sie in unserem nächsten Heft

# NÄCHSTE FÜR SIE

Das heiße Thema: Rauchverbot am Arbeitsplatz ●●● Ständig kalte Füße, was hilft? ●●● Eheinstitute: Das große Geschäft mit den Gefühlen ●●● Einstellungsbogen: Wie ehrlich muß man antworten? ●●● Wohn-Ideen: Was Ihr Zuhause schöner macht

## Jetzt kommt die neue Klassik

Hemdblusen, V-Pullis, Faltenröcke, Kostüme und Anzüge – das ist jetzt supermodisch! Und an kein Alter gebunden. Kombinieren Sie mit

## Mode-Ideen

Nieten, Straß, Perlen und Pailletten bringen Ihre Garderobe auf den neuesten Stand. Tolle Anregungen – leicht nachzumachen

## Extra 24-Seiten-Beilage

## Machen Sie mehr aus Ihrem Geld

Die 77 wichtigsten Tips von Experten

So sparen Sie richtig:
Bei der Steuer · bei der Miete · bei Banken und Sparkassen
beim Einkaufen · bei Versicherungen

**Freuen Sie sich heute schon auf das nächste Heft. Die neue FÜR SIE gibt's ab Montag, den 30. Dezember**

EIN BLUMENSTRAUSS FÜR SIE

**Dieses wertvolle Kunstwerk können Sie gewinnen! Machen Sie mit!**

**Die Künstlerin**

*Hildegund Schuster malte diesen entzükkenden Blumenstrauß für Sie. Das Originalbild im Wert von etwa 4000 Mark können Sie gewinnen, wenn Sie uns bis zum 5. 1. 1986 einen Vierzeiler schicken. Unter den schönsten Einsendungen entscheidet das Los. Bitte schreiben Sie nur Postkarten an die FÜR SIE, Stichwort „Babyrosen", Poßmoorweg 5, 2000 Hamburg 60*

Leichte Farbabweichungen vom Original sind möglich

# Rosenpracht zum Jahresende

Dieses Sträußchen ist aus vielen roten und rosa Babyröschen mit reichlich Buchsbaumzweigen und Rhododendronblättern gebunden und in einem Tonbecher arrangiert. Es ist ein liebevolles Gastgeschenk für sehr viele Gelegenheiten.
Oder machen Sie sich zum Fest doch selbst eine Freude damit. Ob der Strauß auf dem Tisch steht oder als Blumenstraußbild an der Wand hängt, er ist in jedem Fall ein lieblicher Anblick. **Möchten Sie das ganze Jahr über Freude an dem Strauß haben, dann bestellen Sie sich ihn als Lithographie.** Das Blattformat ist 42 x 49 cm, Auflage nur 100 Blatt, numeriert und handsigniert. Sie können die Lithographie (ohne Rahmen) zum FÜR SIE-Exklusivpreis von 190 Mark mit Vorausscheck direkt bei GALERIE, Trilluper Weg 73, 2000 Hamburg 65, bestellen.

**Die Gewinnerin des letzten Bildes**

Frau Elisabeth Happoldt, Weinheim, hat das Originalbild aus Heft 22 „Ringelblumen" gewonnen. Wir gratulieren herzlich!

# Aus der Tube frisch garniert.
# Mit Thomy Delikatess Mayonnaise.

**Garnelen Avocado, fein garniert.**
*Für 4 Personen: 12 Garnelen (frisch oder tiefgefroren), 1 Bund frischer Dill, 2 reife Avocados. Garnelen in Salzwasser mit frischem Dill ca. 10 Min. garziehen und abkühlen lassen. Auf dünnen Avocado-Scheiben angerichtet und mit Thomy Delikatess Mayonnaise garniert schmeckt es wie es aussieht: einfach fein.*

**Licht- und luftgeschützt. Frisch im Geschmack. Praktisch im Gebrauch.**
*Deshalb Thomy Delikatess-Mayonnaise aus der Tube. Mit mehr Eigelb als man für gute Mayonnaise eigentlich braucht. Ohne Konservierungsstoffe leicht bekömmlich zubereitet. Treu nach der Devise unseres Schweizer Stammhauses: immer besser sein als nötig.*

THOMY®

**denn Thomy verfeinert.**

# Probieren Sie mal wie Frühling schmeckt...

CRICKS

Die knusperleichte Kräuterlust mit feinem Sauerrahm-Geschmack.